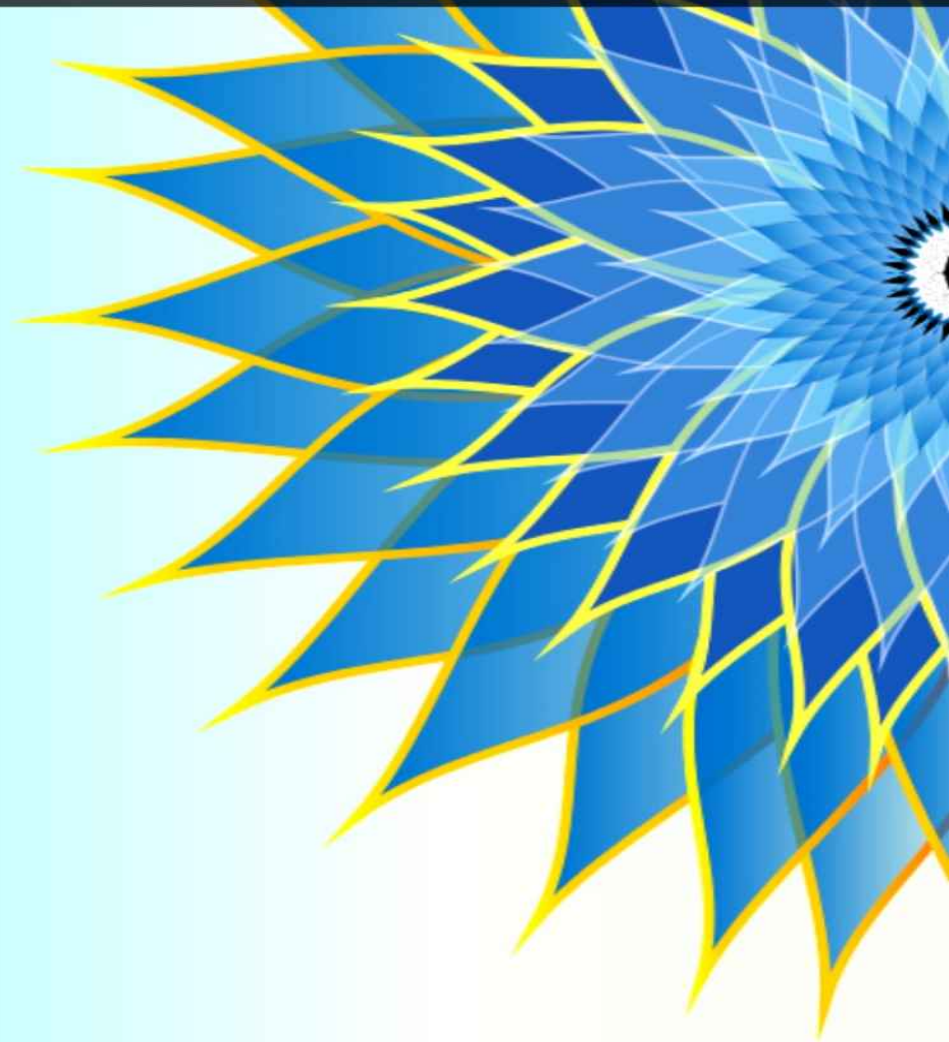


MEILLEUR VENDEUR

GUIDE RAPIDE DE MÉDITATION POUR LES DÉBUTANTS

**Introduction à un monde qui
va bien au-delà**



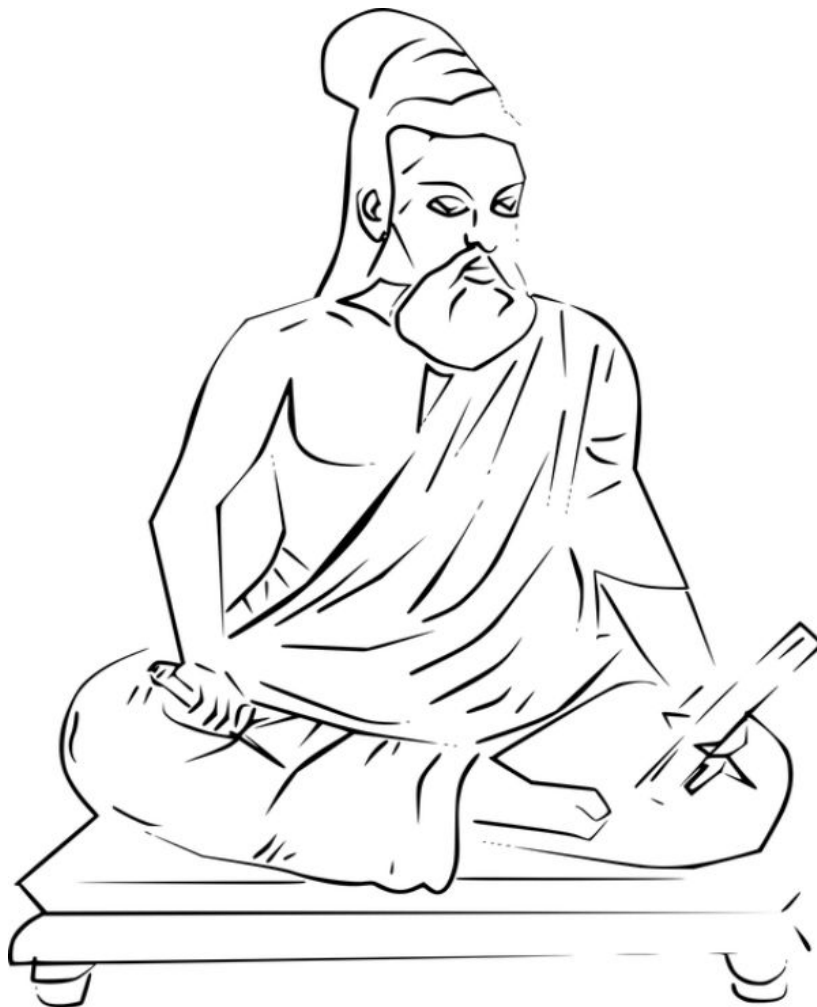
M MUZAMAL NAVEED

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

GUIDE RAPIDE DE MÉDITATION POUR LES DÉBUTANTS

Introduction à un monde qui va bien au-delà



M MUZAMAL NAVEED

Contenu

PRÉFACE

PREMIÈRE PARTIE

CONCENTRATION ET MÉDITATION

L'ÉROSION DES OBSTACLES

DEUXIÈME PARTIE

TÊTE, CORPS ET COEUR

MAÎTRISER LES PENSÉES

CONSCIENCE DU CORPS

HARA ET LE COEUR

TROISIÈME PARTIE

LA PRATIQUE

PRÉFACE

Ce travail n'est en aucun cas un traité exhaustif décrivant toutes les pratiques qui peuvent être considérées comme une forme ou une autre de méditation. Recherchez ce mot dans un dictionnaire et vous verrez le nombre de significations différentes sous lesquelles il peut être considéré. Comme le titre l'indique, ce ne sont que quelques approches accessibles aux hommes et aux femmes impliqués dans la vie du siècle. Je n'ai pas mentionné les visualisations de divinités qui sont au cœur du yoga tantrique hindou ou bouddhiste ni la répétition d'une formule sacrée, comme le japa des hindous ou le dhikr des soufis, bien que j'y sois moi-même - même pratiqué en le passé.

Quant à celui qui était plus que tout autre mon gourou, Sri Swâmi Anand, je lui dois d'avoir reconnu l'importance d'un long ascétisme, pratiqué au cours de l'existence, pour tarir les perturbations à leur source et même de simples distractions de l'esprit. L'énergie investie dans les attachements actuels, dite normale, ou obsolète, appelée névrotique, se libère peu à peu et est disponible pour un retour au Centre, au Cœur.

Chercher la réalisation de soi en conservant ses attachements est une entreprise futile. Trop souvent, la concentration (dharana) et la méditation (dhyana) consistent à nier, à nier ce qui est en nous. On ne peut avoir ni dharana, ni dhyana, ni samadhi. Ce sont des États (ou une absence d'États) que personne ne peut conduire. Pour conduire, vous devez être conducteur. Pour nager, vous devez être un nageur. Pour méditer, vous devez être un méditant. Tout le monde peut s'asseoir immédiatement avec les jambes plus ou moins bien croisées, le dos plus ou moins droit et rester plus ou moins longtemps dans cette position. Personne ne peut être méditant. Personne n'est un méditant qui peut se taire au point de disparaître, qui ne demande rien, ne cherche rien, ne se souvient de rien, ne

planifie rien, ne compare rien et a renoncé à toutes les expériences transcendantes.

L'égoïste n'est jamais un méditant. Celui qui reste prisonnier d'une méthode, d'une technique non plus? Celui qui se bat avec lui-même pour concentrer encore moins son attention? "

Ces remarques dures mais fidèles à Swami Anand ont conduit bon nombre de mes lecteurs ou auditeurs à conclure que je considérais le siège immobile comme inutile. C'est faux. J'ai calculé que dans cette existence, je devais consacrer au moins quatre mille heures à la méditation moi-même. C'est peu, très peu vu depuis l'Inde ou le Japon.

Je voudrais que ce livre rende justice à cette «méditation» en témoignant que l'intériorisation silencieuse a sa place dans l'ensemble d'un chemin que Swami Anand a désigné comme «yoga adhyatma», yoga vers le Soi.

Il existe de nombreuses approches de ce type. Même le but vers lequel ils pointent peut être considéré intellectuellement de diverses manières qui ne se contredisent qu'en apparence. Et, pour commencer, ce but peut être légitimement présenté comme un non-but ou une absence de but.

C'est toujours une découverte intérieure, une réalisation personnelle mais supra-individuelle, celle de l'essence ultime de notre conscience ou de notre esprit. Pour s'en rapprocher, il nous est proposé de nous centrer dans le «hara» (bas-ventre), dans le cœur ou, au contraire, surtout de ne nous centrer nulle part pour redonner au «vaste Esprit» sa dimension infinie. Le néophyte peut être dérouté, même en présence de ces différences.

L'important est de suivre un chemin et d'être guidé sur ce chemin. Les bouddhistes utilisent le terme «véhicule» ou «radeau pour traverser l'autre rive». Personne n'a jamais voyagé simultanément dans deux véhicules différents et les «pièces détachées» d'un modèle s'adaptent rarement à un autre.

Ce qui est mentionné ici n'est pas un syncrétisme mais une synthèse. Quant aux formes ultimes, ou plutôt à l'ultime sans forme de la méditation, elle se transmet du maître au disciple. Composés à

partir de mots enregistrés sur un magnétophone, les chapitres qui suivent présentent les inconvénients: défauts structurels et répétitions car la même idée peut être utilisée dans différents contextes ou de différents points de vue - et les avantages: approche familière directe au lecteur et l'auditeur. Je voulais en faire un travail concret, basé sur l'expérience et susceptible d'être au service.

Ce livre est une simple introduction à un monde qui va bien au-delà.

PREMIÈRE PARTIE

CONCENTRATION ET MÉDITATION

La méditation immobile, qui joue un rôle vital dans le yoga ou sur le chemin du zen avec zazen, ne joue apparemment pas un rôle aussi important sur le chemin décrit dans mes différents livres. Tous ceux qui pratiquent une forme ou une autre de méditation se heurtent à des difficultés - agitation intérieure, distraction, associations d'idées - qui vont à l'encontre de l'intention de méditation et mon propre gourou, Swami Anand, considérait que `` On ne pouvait méditer efficacement qu'après s'être érodé bon nombre de ces difficultés ou obstacles intérieurs qui existent. Cependant, il est normal que vous cherchiez tous à comprendre quelle place la méditation peut occuper dans votre propre ascétisme.

La première chose à dire est que le mot méditation recouvre des activités très différentes à ne pas confondre. Certaines méditations sont immédiatement accessibles aux débutants et d'autres ne sont fructueuses que pour les méditants formés qui ont déjà progressé sur le chemin de la simplification intérieure et du comptage.

La vraie méditation n'est pas seulement une activité différente mais même, dans un sens, opposée à tout ce que nous savons. Qui dit que l'activité dit de faire quelque chose et que la méditation consiste avant tout à ne pas faire, tout en étant présent à soi, vigilant, intensément éveillé. Pour comprendre l'essence de la méditation, nous devons nous souvenir de cette déclaration que nous sommes déjà ce que nous aspirons à être, mais nous n'en sommes pas conscients. Vous connaissez l'image que j'ai si souvent utilisée: «Nous sommes déjà tous nus sous nos vêtements. A cause des vêtements, notre nudité reste invisible, mais elle ne doit pas être projetée dans le futur comme le fruit de nos efforts ou l'effet de certaines causes, elle est là. Il n'y a qu'à le découvrir, à le révéler. C'est ce qui ne doit jamais être négligé en matière de méditation.

Cela dit, il existe plusieurs approches à ne pas confondre. Tout d'abord, en français même, une distinction doit être faite entre concentration et méditation et une bonne distinction doit être faite entre les exercices préparatoires et la méditation elle-même. Dans les exercices préparatoires ou dans les différentes pratiques de concentration, il y a quelque chose à «faire» et nous y sommes tous habitués. Considérons d'abord la forme supérieure de méditation avant de considérer ce que peuvent être les étapes préparatoires. Cela représente un mouvement opposé au mouvement habituel d'attention, physiquement, émotionnellement et mentalement; un mouvement qui ne va plus vers la surface ou vers la périphérie, mais au contraire de la périphérie vers le centre et de la surface vers la profondeur: c'est une inversion de notre intérêt, de notre possibilité de conscience, chercher à ressentir cette réalité que nous sommes déjà, couverte par les perceptions et les conceptions habituelles dans le monde du temps, de l'espace et de la causalité. La méditation est donc un non-acte, un silence, une immobilité intérieure, un vide qui ne nous est normalement pas accessible. Méditer longtemps, c'est demander l'impossible. Il y a en nous des dynamismes qui nous ramènent à l'action: penser est une action, vouloir bouger est une action ou une poussée vers l'action. qui ne sont normalement pas disponibles pour nous. Méditer longtemps, c'est demander l'impossible. Il y a en nous des dynamismes qui nous ramènent à l'action: penser est une action, vouloir bouger est une action ou une poussée vers l'action. qui ne sont normalement pas disponibles pour nous. Méditer longtemps, c'est demander l'impossible. Il y a en nous des dynamismes qui nous ramènent à l'action: penser est une action,

Le vide, le silence, l'immobilité, la non-action, la pure conscience, la présence de soi dépouillé de tout concept, c'est la recherche du «je suis» essentiel, libéré de ce qu'on appelle en sanskrit upâdhis, les attributs ajoutés. Le pur «je suis» est encore plus profond - pas au-delà mais en dessous - que «je suis un homme» et «je suis une femme». C'est la conscience non affectée par la matérialité, tout ce qui est mesurable, c'est-à-dire l'ensemble des phénomènes qu'ils

soient grossiers ou subtils. C'est donc la recherche d'un insolite et généralement méconnu,

état de conscience absolu non dépendant qui n'est lié à rien. Tous ceux qui l'ont vécue peuvent témoigner que ce «vide» est ressenti comme une richesse, la plénitude suprême à laquelle aucune joie ordinaire, même la plus pure, la plus grande, ne peut être comparée. Mais dès que nous essayons ce silence, cette conscience très pure de l'essence de notre être, nous constatons que nous nous trouvons harcelés par des impulsions, des colorations émotionnelles et, plus particulièrement, des associations d'idées, des pensées diverses.

Eh oui! Il n'y a pas d'écriture bouddhiste, hindoue, soufie ou chrétienne, dualiste ou non dualiste, concernant la méditation, la contemplation, la prière, qui ne revient pas sur ce thème: normalement l'être humain est capable d'immobilité physique mais incapable d'immobilité mentale. C'est une déclaration. Faut-il tellement découvrir cette immobilité mentale? Vous pouvez vous poser la question. Mais si vous en ressentez la raison et le besoin, vous ne pouvez pas vous rendre compte à quel point c'est difficile. Comme il est intéressant de noter: je ne peux pas m'arrêter de penser, des distractions surviennent constamment.

Il y a donc des exercices considérés comme préparatoires, qui sont en fait des pratiques d'entraînement à l'attention à ne pas confondre avec les hauteurs de la méditation. Comment arrêter l'errance des pensées et garder mon attention sur une forme: une image, une sensation ou une idée? Ces exercices supposent une action et non une non-action et ils ne sont généralement pas classés sous le terme de méditation mais de concentration, en sanskrit dharaana. Là intervient un effort précis. Je ne proclame certainement pas que ces tentatives de concentration sont vaines et stériles; J'essaie simplement de donner une vue assez complète et cohérente afin que vous puissiez comprendre ce que les différentes formes de méditation peuvent et ne peuvent pas vous apporter. Compte tenu de la puissance de cette agitation mentale qui a toujours assailli ceux qui tentent de méditer (et qui agressent beaucoup plus d'hommes et de femmes aujourd'hui que ceux auxquels s'adressaient les Yoga Sutras), il est proposé des supports, des

points d'appui auxquels nous essayons de attirer notre attention. Nous appelons ekagrata en sanskrit l'attention focalisée sur un seul point. Vous entendrez également les mots en anglais focus, que nous utilisons pour la photographie, et l'esprit à un point, pensé non plus dispersé à droite et à gauche, mais immobilisé sur un point. Tout a été vécu dans ce sens: soit vous essayez de vous concentrer sur un objet extérieur à vous, soit vous l'essayez sur une réalité en vous. L'objet extérieur à vous peut être simplement un point dessiné sur une surface vide - je concentre mon regard sur ce point et je ne veux plus perdre conscience de ce point - ou bien un symbole, une image, qui vous affecte émotionnellement. Cela peut être une représentation concrète (je contemple très attentivement l'image d'une divinité tantrique tibétaine ou Krishna ou Vishnu avec tous leurs attributs symboliques) ou la visualisation d'une forme (je me représente avec méthode et rigueur cette image, jusqu'à ce que toute ma pensée converge dans la vision intérieure de celui-ci). Avec l'entraînement, on peut obtenir devant les yeux intérieurs une image aussi précise que si l'on regardait une peinture, une idole comme disent les hindous sans la moindre connotation péjorative. Il a été constaté que l'un des meilleurs supports de concentration est la flamme d'une bougie, à la fois stable et changeante, sur lequel le cerveau humain a une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une

certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration.

facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration. à la fois stable et variable, sur laquelle le cerveau humain avait une certaine facilité à se fixer. Ces techniques concernent donc un objet extérieur à vous, même si vous prenez le Christ, Krishna, la Croix, une soi-disant réalité spirituelle, comme thème de concentration.

Vous pouvez également essayer de diriger votre attention vers une réalité en vous. Les points d'appui intérieurs les plus connus sont les va-et-vient naturels, la respiration spontanée ou tel ou tel centre dans le corps, tel ou tel chakra (lafita en soufis) ou la sensation du corps par la relaxation musculaire profonde. Nous tournons notre intérêt vers une seule réalité et nous essayons de couper à la source dès que des pensées supplémentaires indésirables surgissent, les mauvaises herbes. C'est plus ou moins facile pour nous. Tous ceux qui l'ont essayé ont quelque chose à dire à ce sujet.

L'exercice de base que j'ai trouvé partout et qui est le point de départ de toutes les formes de yoga est de focaliser l'attention sur la sensation du corps liée à la relaxation profonde. C'est un résultat direct de la concentration, c'est-à-dire de l'absence de distractions. Si je propose cet exercice, c'est parce que, l'ayant pratiqué moi-même, je connais à la fois les limites mais aussi la valeur. Elle permet la prise de conscience de plus en plus fine de notre être incarné, au niveau des différents Koshas: niveaux physique, physiologique, psychologique. L'attention est intériorisée au lieu d'être fixée sur autre chose que nous avec laquelle nous cherchons à nous identifier. Être conscient de l'inspiration et de l'expiration offre également l'occasion de ressentir plutôt que de penser. Si nous sommes unis à ce va-et-vient du souffle, conscients en silence de ce flux et reflux, nous nous rapprochons de plus en plus de la source même de cette respiration qui, notoirement, n'est pas le cerveau ordinaire. La respiration peut être contrôlée par le cerveau si je décide d'arrêter de respirer ou de respirer plus lentement, mais normalement la respiration est contrôlée par un autre centre en nous.

Enfin, il est possible d'attacher notre attention au mouvement d'énergie en nous: en même temps que nous expirons, nous percevons une fine énergie (prana) qui se propage dans tout le corps et nous pouvons même imaginer qu'elle est particulièrement concentré dans telle ou telle partie du corps; normalement c'est la base de notre structure, le bassin, le ventre (hara) qui est le centre de gravité physique naturel.

Il n'y a donc pas dans ce genre de pratique une identification mais une identité, une non-dualité avec différents aspects de nous-mêmes, que ce soit la sensation du corps, la respiration ou l'énergie en nous. Certains jours, la concentration est facile, certains jours impossible. Cela dit, comme tout ce que nous pratiquons, nous progressons. Et le fait que nous progressions peut même être désavantageux en nous donnant l'impression que nous n'avons qu'à continuer à atteindre le but ultime et à nous établir un jour en atman. Non, c'est une erreur. Dans ce genre de tentatives, quelle que soit leur valeur, le sens même de l'ego n'est pas remis en cause. Cette attention n'est pas la perfection du silence intérieur. C'est moi, comme je me connais, avec ce que j'aime, ce que je n'aime pas, moi avec ma conscience individualisée et séparée, qui dirige délibérément mon attention dans une certaine direction. Voir bien ce point: la concentration ne remet pas en cause l'état de conscience ordinaire. Il donne simplement une perception plus calme et plus stable de soi, un point d'appui pour se retrouver, une aide précieuse pour vivre moins emporté par les émotions.

Vous avez en effet un petit pouvoir, pas très gros au départ, sur votre attention et c'est sur cela que repose toute la possibilité d'une sadhana. Vous pouvez demander à cette attention de se concentrer sur un thème ou un autre, pour aller dans une direction particulière. Mais dans ces premières tentatives de concentration, il y a moi (mon attention) et un objet, extérieur ou intérieur. Il reste une dualité, même entre ce que vous pouvez ressentir comme le moi le plus profond à votre disposition aujourd'hui et ce corps dont vous approfondissez la sensation ou le mouvement de respiration, ou la flamme de cette bougie ou encore l'image du Christ ou du Bouddha.

Voici un terme que vous lirez ou entendrez souvent si vous écoutez des conférences swami et sur lequel nous devons être très clairs, c'est le mot identification. Le méditant «s'identifierait» à l'objet de sa méditation. Et cette «identification» est présentée comme le but recherché par tous. C'est un point qui doit être examiné de près.

D'abord parce que ce mot identification, je l'utilise dans le même sens que Swâmi Anand et que Gurdjieff dans le livre: Fragments d'un enseignement inconnu, pour désigner, au contraire, ce à quoi nous essayons d'échapper. Tous nos efforts tendent à nous identifier et ici on nous propose une identification à l'objet de méditation comme le beau du beau. Parce qu'il est possible de se sentir devenir ce sur quoi on se concentre assez longtemps et souvent.

À cet égard, une histoire célèbre est racontée en Inde, mais qui ne devrait pas être mal comprise car elle nous est généralement présentée sous un jour tout à fait favorable. C'est l'histoire d'un jeune garçon très peu éduqué et qui veut absolument méditer dans un ashram. Le gourou lui propose certains thèmes de concentration qui ne donnent aucun résultat. Il est distrait tout le temps, il ne peut pas fixer son attention. Puis le gourou change de méthode et lui demande: "Mais à quoi pensez-vous le plus?" Réponse hindoue typique: "A ma vache!" Eh bien, "dit le maître," puisque vous avez une propension naturelle à penser davantage à votre vache que de Krishna, concentrez-vous sur votre vache! "Après huit jours, le gourou appelle le jeune aspirant à faire le point avec lui:" Le maître vous le demande! "Et le garçon répond:" Je ne peux pas sortir, mes cornes ne se mettent pas "

Des milliers d'admirateurs de la tradition hindoue se délectent de cette histoire, rêvant de s'identifier à l'objet de leur méditation. Et il existe un risque sérieux, voire très sérieux, de confusion et d'erreur. Comme l'a dit Swamiji: "Dans chaque asile psychiatrique, un certain nombre de personnes atteintes de maladie mentale se prennent pour Dieu et personne n'aurait l'idée de les considérer comme des sages ou des êtres réalisés. L'une des formes les plus grossières et les plus connues de la folie est de prendre soi-même pour Javarlal Nehru, pour Gandhi, Hitler - ou pour Krishna. Il est impératif de faire

la distinction stricte entre identification et identité. L'identification vous prend pour ce que vous n'êtes pas. Découvrir votre véritable identité, c'est découvrir ce que vous êtes, fondamentalement, essentiellement, intrinsèquement, qui ne peuvent donc pas être emportés ou détruits de quelque manière que ce soit, mais simplement couverts, comme le silence est couvert par divers bruits. L'identité correspond à ce que vous êtes réellement, qui reste toujours identique à vous-même, qui échappe au changement, au devenir, aux contradictions - votre propre Soi, indépendant de toutes les catégories de fonctionnement psychique. C'est la découverte de notre réalité essentielle qui est aussi la réalité essentielle. Et la communion, la non-dualité, «être un avec», ces expressions qui jouent un si grand rôle sur notre chemin ici, sont tout autre chose que ce qui est communément compris par l'identification à l'objet de la méditation. Qu'il y ait au départ une idée correcte de non-dualité, je ne le nie pas, mais je parle des compréhensions communes et aberrantes que j'ai rencontrées sur ma route depuis des années. Avec toute la tradition védantique, j'insiste pour trouver votre propre essence, votre propre Soi, la réalité ultime de votre être - votre nature originelle disent les bouddhistes, le Soi disent les Hindous. Ces mots sont clairs. À quoi d'autre que nous-mêmes chercherons-nous à nous identifier? Si vous pouviez méditer sur le Soi - mais est-ce possible, combien il est difficile de représenter le Soi, en faire un objet? - vous pourriez vous identifier non pas avec ce que vous n'êtes pas, c'est-à-dire Krishna ou une vache, mais avec ce que vous êtes, découvrez donc votre véritable identité. Pourquoi vous identifier à un objet extérieur à vous, s'il s'agit simplement de découvrir ce que vous êtes et si c'est l'essence de la méditation? L'histoire «mes cornes ne passent pas par la porte» vise simplement à montrer le pouvoir de la pensée, le pouvoir de concentration que la persistance à concentrer l'attention sur un seul point peut produire. Mais méfiez-vous des méditations dualistes sur un objet autre que vous. Ils ne peuvent être que préparatoires et il vaut mieux choisir un objet intérieur, comme la sensation du corps ou le mouvement de la respiration, car au moins vous intériorisez votre conscience et vous unifiez la tête et le corps sous le même "joug" .

La méditation - et non plus la concentration - est au contraire un non-acte: juste être. Et pour cela il faudrait ne plus penser, rester établi dans le silence, ce qui ne se révèle pas facile. Et pourtant, c'est, dès le départ, ce que vous pouvez au moins concevoir et ce que vous pouvez commencer à chercher, sachant qu'il y aura de nombreux obstacles et que ceux-ci ne devraient pas vous décourager. Le Sentier, tout le Sentier dans un sens, peut être considéré comme la suppression des obstacles à la vraie méditation.

Dans ce sens, il existe des formes de méditation selon la forme apophasique ou négative: je ne suis pas ceci, je ne suis pas cela, ce qu'on appelle communément le "neti neti" des Upanishads: je ne suis pas ce corps physique périssable, je suis pas cette émotion changeante, je ne suis pas cette pensée, ni la suivante. Je ne suis pas tout ce à quoi je m'identifie normalement. Pour certains, cette approche s'avère fructueuse, pour d'autres elle conduit au contraire à l'échec et au mensonge.

La méditation védantique non dualiste peut faire croître votre fierté sans le savoir: "Je suis le Soi, je suis la Réalité Suprême. C'est une question de disposition personnelle et cette approche reste certainement fondamentale: se détacher de toutes les perceptions et conceptions. Non seulement ne suis-je pas le corps, je ne suis pas les pensées mais: je ne suis pas médecin, je ne suis pas enseignant, je ne suis pas père, ce ne sont que des rôles. Intelligence (copain-hi) aiguë (agra) et subtile (sukshma) permet la discrimination (viveka) entre ces conditions fortuites, ces attributs, ces prédicats d'une part, et la réalité essentielle de l'autre. Mais la forme la plus juste de méditation serait - j'utilise le conditionnel car il n'est peut-être pas immédiatement disponible pour vous - rechercher simplement le calme intérieur et le silence. Une approche que l'on retrouve dans presque toutes les traditions est de ne pas décider de ne plus avoir, au moins pendant une heure, de distractions et d'associations d'idées

mais au contraire de les accepter et de voir ce jeu de pensées, puisque vous ne pouvez pas, en fait, les éviter. Nous devons donc y

faire face. Par exemple, ne vous y trompez pas, le silence de zazen couvre les tempêtes intérieures pendant longtemps. Des mots comme: «Ne pensez à rien, videz-vous! Sont absurdes car ils exigent l'impossible.

Zazen, c'est avant tout la posture. L'expérience confirmée de générations de maîtres et de moi-même a montré l'importance de cette posture très rigoureusement assumée: les genoux reposant sur le sol, la tenue de la colonne vertébrale, le cou ferme, la position des mains représentées en nombre de statues, avec le main gauche sur la main droite et les deux pouces qui se touchent, ni baissés ni levés, juste droits. Je ne bouge plus, quoi qu'il arrive et je ne laisse pas les distractions submerger la prise de conscience de la posture: ni s'affaisser ni me secouer les doigts. Et, à l'intérieur de cette immobilité physique, la psyché peut se déchaîner: tourbillons de pensées, peurs, désirs, angoisses, irrésistibles envies de bouger. La règle du jeu est simple: "Je ne bouge pas, je me concentre sur la posture et en même temps je vis ces tempêtes. C'est possible, Vous lâchez prise, nous ne nous identifions pas, nous sommes dans ce que l'Inde appelle traditionnellement la position du témoin (sakshin). Et peu à peu, vous vous rendrez compte que ces tempêtes s'apaisent, qu'il arrive que pendant cinq, dix minutes, il n'y ait plus de pensée, ou simplement une pensée qui traverse le cerveau et disparaît, et vous commencez à expérimenter le substrat ou la fondation, c'est-à-dire pure conscience.

A cet égard, une image très souvent utilisée mais dans un sens légèrement différent de celui que je lui donne généralement, est celle des vagues et de l'océan, appliquée dans ce cas au monde de la conscience: on peut considérer la conscience pure comme la l'océan et toutes les pensées, impulsions, volitions, formes de conscience - ce qu'on appelle techniquement, dans le yoga de Patanjali, vritti (tourbillons) - comme des vagues. Ces ondes naissent de cette conscience et retournent à cette conscience. Généralement, nous n'avons que l'expérience des vagues, c'est-à-

dire des formes de conscience et non l'expérience de l'océan, de la conscience, infinie.

Il y a en fait deux directions principales. L'une, qui est la conscience immobilisée sur un seul objet, externe ou interne, même s'il s'agissait de l'objet le plus dépouillé: le Soi. L'esprit est concentré, comme - image connue - les rayons du soleil sont focalisés à travers une loupe jusqu'à enflammer une feuille de papier. Et l'autre approche - chacune avec des variantes - est: «Je n'interdit pas l'errance des pensées, des perceptions, des sensations intérieures, des mouvements émotionnels, mais je ne m'identifie pas; Je laisse tomber, je ne me bats pas, je n'interfère pas, je regarde, je vois, je reste juste un spectateur. Dans cette approche, nous ne cherchons plus à immobiliser la pensée mais à être le spectateur d'associations d'idées au lieu d'essayer de les éliminer.

Une autre image est celle d'un observateur assis sur le rivage regardant un fleuve qui coule, à la surface duquel on verrait un cadavre de rat mort ou une branche d'arbre, une mousse, une mousse. Toute image a son utilité mais peut aussi avoir son inconvénient si elle est mal comprise. Cette immobilité intérieure, celle du spectateur assis sur le rivage, ne doit pas être interprétée comme une immobilité fixe mais comme une grande capacité, une grande fluidité même, afin de pouvoir suivre tout ce qui se passe en nous sans créer le moindre conflit ou refus. "Je ne suis pas concerné", cette attitude peut vite devenir fausse. Ce n'est en aucun cas le Soi non affecté qui se révèle, c'est l'ego qui est en fait très concerné en affirmant qu'il n'en est pas ainsi pour être mieux coupé de l'expérience interne et mieux se protéger.

Cette position de témoin est une dissociation, mais pas une dualité, car le témoin est neutre, sans jugement, sans appréciation des pensées nobles, sans mépris pour les pensées vulgaires, juste témoin. Certes, je recommande cette forme de méditation mais ce n'est pas la seule qui peut, à un moment ou à un autre, vous aider à

progresser. Tout dépend de la personne et de son stade dans la sâdhanâ.

Je veux partager ma propre expérience. Pendant quinze ans, de 1949 à 1964, je n'ai essayé que des méditations sous forme de concentration d'attention, attirant parfois un état de grâce et de nombreuses luttres ingrates. Je me suis ouvert à un maître tibétain, un vieux yogi du nom d'Abo Rimpoché (on voit pratiquer quelques exercices dans le film le message des Tibétains et qui avait déjà au moins quatre-vingt-dix ans à l'époque) et, avec l'aide de Sonam Kazi, l'interprète, j'ai pu obtenir de lui des réponses tout à fait précises. Abo Rimpoché m'a conseillé: «Changez complètement de méthode! Arrêtez d'essayer de concentrer votre attention, laissez venir les distractions. "

Laissez-les venir, traduit Sonam, laissez-les partir, "Laissez-les venir, laissez-les partir!" Trois ou quatre mois plus tard, je suis resté pour la première fois avec Swami Anand, assez surpris qu'il n'ait pas proposé de méditer ou ne semble pas particulièrement intéressé par mes tentatives de méditation. Je lui ai parlé de la même difficulté, et Swamiji m'a dit exactement les mêmes mots: "Laissez-les venir, laissez-les partir! C'était une chose heureuse en soi de voir un vieux yogi tibétain et Swami Anand me donner les mêmes instructions. Ensuite, Swamiji a déclaré: "Laissez-les venir, ils iront! ", " Qu'ils viennent, ils s'en iront. Tout ce qui vient disparaît, tout ce qui apparaît disparaît.

Deux ans plus tard, en 1967, je me suis retrouvé devant un maître nyingmapa, peut-être le plus grand, Dudjom Rimpoché. Cela me présente, comme la méditation tibétaine supérieure, une approche différente de la visualisation des divinités tantriques ou de la concentration sur les différents aspects d'un mandala. Il m'a dit dans un langage très simple: "Imaginez le vide, shunyata (l'un des mots les plus importants du bouddhisme mahayana) comme le vide du ciel bleu pendant la journée (car nous savons que le ciel n'est pas vide mais plein d'étoiles C'est l'océan de la conscience d'où naissent et vers lequel les vagues de perceptions, de conceptions,

d'impulsions, de volitions, tout ce que nous pouvons nommer, étudier, retourner. Dans ce ciel vide passe un oiseau. Pouvez-vous être et rester un une conscience vaste et vaste, ou, malgré vous, la pensée se concentre sur l'oiseau? Une image m'est venue à l'esprit, celle d'un objectif à focale variable, d'un zoom, en photographie ou en cinématographie: on part d'une focale courte, d'un grand angle, et on transforme notre objectif en téléobjectif qui ne capture qu'un détail. Dudjom Rimpoché a poursuivi: "Si cet oiseau est très attirant pour vous, couleurs splendides, magnifique plumage, vous oubliez le ciel, vous ne voyez que l'oiseau; votre attention est, sans que vous l'ayez décidé, concentrée sur l'oiseau, oubliant le firmament qui cet oiseau traverse. Et si l'oiseau au contraire a une apparence répugnante pour vous (je pensais à un vautour avec son cou pincé et des morceaux de viande pendus à son bec), par le refus même le mécanisme est identique; vous oubliez le ciel la conscience et votre attention se concentre sur cet oiseau pour le rejeter. " celle d'un objectif à focale variable, d'un zoom, en photographie ou en cinématographie: on part d'une focale courte, d'un grand angle, et on transforme notre objectif en téléobjectif qui ne capture qu'un détail. Dudjom Rimpoché a poursuivi: "Si cet oiseau est très attirant pour vous, couleurs splendides, magnifique plumage, vous oubliez le ciel, vous ne voyez que l'oiseau; votre attention est, sans que vous l'ayez décidé, concentrée sur l'oiseau, oubliant le firmament qui cet oiseau traverse. Et si l'oiseau au contraire a une apparence répugnante

pour vous (je pensais à un vautour avec son cou pincé et des morceaux de viande pendus à son bec), par le refus même le mécanisme est identique; vous oubliez le ciel la conscience et votre attention se concentre sur cet oiseau pour le rejeter. " en photographie ou en cinématographie: on part d'une focale courte, d'un grand angle, et on transforme notre objectif en téléobjectif qui ne capture qu'un détail. Dudjom Rimpoché a poursuivi: "Si cet oiseau est très attirant pour vous, couleurs splendides, magnifique plumage, vous oubliez le ciel, vous ne voyez que l'oiseau; votre attention est, sans que vous l'ayez décidé, concentrée sur l'oiseau, oubliant le firmament qui cet oiseau traverse. Et si l'oiseau au contraire a une apparence répugnante pour vous (je pensais à un vautour avec son cou pincé et des morceaux de viande pendus à son bec), par le refus même le mécanisme est identique; vous oubliez le ciel la conscience et votre attention se concentre sur cet oiseau pour le rejeter. " en photographie ou en cinématographie: on part d'une focale courte, d'un grand angle, et on transforme notre objectif en téléobjectif qui ne capture qu'un détail. Dudjom Rimpoché a poursuivi: "Si cet oiseau est très attirant pour vous, couleurs splendides, magnifique plumage, vous oubliez le ciel, vous ne voyez que l'oiseau; votre attention est, sans que vous l'ayez décidé, concentrée sur l'oiseau, oubliant le firmament qui cet oiseau traverse. Et si l'oiseau au contraire a une apparence répugnante pour vous (je pensais à un vautour avec son cou pincé et des morceaux de viande pendus à son bec), par le refus même le mécanisme est identique; vous oubliez le ciel la conscience et votre

attention se concentre sur cet oiseau pour le rejeter. " et nous transformons notre objectif en téléobjectif qui ne capture qu'un détail. Dudjom Rimpoché a poursuivi: "Si cet oiseau est très attirant pour vous, couleurs splendides, magnifique plumage, vous oubliez le ciel, vous ne voyez que l'oiseau; votre attention est, sans que vous l'ayez décidé, concentrée sur l'oiseau, oubliant le firmament que cet oiseau traverse. Et si l'oiseau au contraire a une apparence répugnante pour vous (je pensais à un vautour avec son cou pincé et des morceaux de viande pendus à son bec), par le refus même le mécanisme est identique; vous oubliez le ciel la conscience et votre attention se concentre sur cet oiseau pour le rejeter. " concentré sur l'oiseau, oubliant le firmament que cet oiseau traverse. Et si l'oiseau au contraire a une apparence répugnante pour vous (j'ai pensé à un vautour avec son cou pincé et des morceaux de viande pendus à son bec), par le refus même le mécanisme est identique; vous oubliez la conscience du ciel et votre attention se concentre sur cet oiseau pour le rejeter. " concentré sur l'oiseau, oubliant le firmament que cet oiseau traverse. Et si l'oiseau au contraire a une apparence répugnante pour vous (j'ai pensé à un vautour avec son cou pincé et des morceaux de viande pendus à son bec), par le refus même le mécanisme est identique; vous oubliez la conscience du ciel et votre attention se concentre sur cet oiseau pour le rejeter. "

Si vous êtes en contemplation devant le ciel bleu, immense, infini, vide, sans forme sauf la couleur bleue, votre conscience prend momentanément la forme de ce ciel et devient, elle aussi, vide et silencieuse. Votre attention se tourne vers cette immensité vaste et vide du ciel et votre conscience perd ses limites. Vous pourriez penser: "Il y a identification de la conscience avec le ciel bleu car il prend la forme de ce ciel et nous retombons dans l'obstacle qu'Arnaud a signalé plus tôt. Non, car à part sa couleur le ciel n'a précisément aucune forme; il est illimité, il est inchangé, il est vide, ce qui correspond à la nature essentielle de notre propre conscience. Nous ne pouvons pas dire qu'il y a l'erreur d'une aliénation dans laquelle je me prends pour le ciel bleu. Contempler ce ciel me ramène à ma réalité essentielle qui est aussi de n'avoir

aucune forme. Il y a donc ici un point d'appui particulier mais juste - ou plutôt un non point d'appui. Mais il serait souhaitable que vous retrouviez également cette forme de conscience vide même si vous n'avez pas la possibilité d'entrer en communion avec l'immensité du ciel au-dessus de vos têtes.

Découvrez comment les plus grands maîtres peuvent utiliser les images les plus simples. C'était la même directive, exprimée trois fois par Abo Rimpoché, par Swâmiji lors de mon premier séjour avec lui et, deux ans plus tard, par Dudjom Rimpoché: être conscient mais une conscience vide, pure, sachant que nous ne pouvons pas rester dans ce silence ; accueillir les distractions complètement, au lieu de les considérer comme des ennemis qui viennent nous distraire dans notre concentration, et regarder. On retrouve la même approche en zazen que j'ai découverte trois ou quatre ans plus tard au Japon. Swamiji n'exigeait pas la même rigueur de posture que les maîtres Zen, bien qu'une posture "stable et agréable", comme le

Les Yoga-Sutras de Patanjali disent que c'est une nécessité sur le Chemin, même s'il faut des mois, voire des années pour se remettre en état physiquement et pouvoir rester immobile et détendu pendant longtemps. Cette dissociation entre ce qu'on appelle techniquement le témoin et le phénomène est le thème d'une œuvre hindoue classique bien connue, traduite en anglais et en français: Drik drishya viveka, "Discrimination du spectateur et du spectacle". Le spectacle est à l'extérieur bien sûr, mais il est surtout à l'intérieur. Si nous étions pris au piège dans une cellule sombre, coupés de presque toutes les perceptions et sensations, le cinéma intérieur n'en déploierait pas moins, justifiant cette discrimination du spectateur immuable et du spectacle changeant en nous.

Concrètement, dans cet aperçu récapitulatif à partir duquel vous pouvez localiser ce que vous lirez et ce que vous entendrez, quelle tentative de méditation peut vous être utile? C'est ce que nous allons voir maintenant, considérant que nous utilisons le mot méditation dans son sens le plus large: un homme s'assoit, sans soutien

extérieur, pendant un quart d'heure, une demi-heure ou plusieurs heures, selon ses dispositions et ses possibilités et s'arrête.

Deux pratiques sont donc à votre disposition. L'une est une certaine concentration aussi détendue que possible sur les points d'appui internes: le sentiment de soi, la conscience du jeu naturel de la respiration. L'énergie en vous s'exprime sous trois formes: physique, émotionnelle et mentale. Ce sont trois niveaux de fonctionnement. Vous pouvez facilement distinguer un sentiment, agréable ou désagréable, d'une émotion. Vous pouvez ressentir une sensation, et même une sensation désagréable, sans aucune émotion. Le niveau de fonctionnement sur lequel vous avez le moins de pouvoir, pour ne pas dire pas de pouvoir, c'est l'émotion. Vous avez un peu de pouvoir sur le corps. Vous pouvez vous demander de vous lever, de vous asseoir et vous pouvez même vous demander de rester immobile physiquement. Après tout, une sentinelle le fait, pas seulement un moine zen. J'ai regardé, lors d'un voyage à Moscou, les jeunes soldats russes qui se relaient nuit et jour devant le mausolée de Lénine. À partir du moment où ils prennent leur poste pendant une heure, ils deviennent comme une statue. Si un jeune soldat soviétique peut le faire pour la mémoire de Lénine, nous pouvons le faire pour notre grand dessein. Vous vous demandez peut-être une certaine immobilité physique, sauf si vous avez la maladie de Parkinson qui vous fait trembler tout le temps.

Vous avez également un peu de pouvoir sur vos pensées dans le sens où, en toute circonstance, même si vous êtes moralement à l'envers, vous pouvez vous demander, au moins pendant quelques minutes: "Je vais penser à un thème particulier" - tout ce que vous voulez - "maintenant pendant deux minutes je vais imaginer mon appartement à Paris: c'est l'entrée, c'est le tableau dans l'entrée, la porte à droite ..." Et puis vous allez être distrait car votre l'attention n'a pas du tout l'intention de se concentrer sur l'appartement parisien, elle veut revenir sur cette facture que vous ne pouvez pas payer ou sur cette femme dont vous êtes tombé amoureux.

Vous avez donc un certain pouvoir sur le corps, un peu de pouvoir sur les pensées, mais aucun pouvoir direct sur l'émotion. Aucun être malheureux ne peut donner de l'ordre à son émotion: «Maintenant, pendant trois minutes, vous êtes très heureux! Pendant trois minutes, vous ne bougez pas, c'est possible; pendant trois minutes vous ne pensez qu'à votre appartement et rien d'autre, c'est possible. Mais celui qui est vraiment malheureux ne peut pas se sentir heureux à volonté. Un principe efficace, sur lequel on peut éviter les erreurs grossières qui nous menacent toujours dans toutes nos tentatives, consiste à rapprocher intérieurement les deux niveaux de fonctionnement sur lesquels vous avez un petit pouvoir, le corps d'une part et la pensée d'autre part . Et le plus souvent, après un moment, dix minutes, un quart d'heure, une demi-heure, l'émotion finit par participer à votre réunification. L'émotion du moment - impatience, tristesse, l'inquiétude, la joie de la bonne nouvelle - s'apaise et les trois niveaux de fonctionnement, les trois centres, sont momentanément placés sous le même joug, sont en yoga. À cet égard, l'image utilisée en Inde est celle de l'éléphant sauvage encadrée par des éléphants entraînés. Il a été constaté que pour faire voyager un éléphant sauvage qui venait d'être capturé, il suffisait de le placer entre deux éléphants dressés et qu'il marchait ensuite tranquillement avec les deux autres, s'arrêta en même temps qu'eux et repartit quand ils partaient. De même, on peut encadrer l'émotion des deux éléphants au moins quelque peu apprivoisés du corps et de l'esprit. La pensée, au lieu d'être attrapée par un objet, s'unit à votre corps physique par le sentiment que vous pouvez avoir de ce corps. Plus les muscles sont détendus profondément (et cette relaxation progresse par l'exercice et la pratique),

Vous pouvez aussi, de la même manière, associer la pensée au corps, lui donner un centre d'intérêt pour qu'il ne s'égare pas, unir cette pensée à la conscience de la respiration. Ici ce n'est pas un exercice dans lequel on modifie particulièrement la respiration, au contraire. Vous laissez la vie respirer en vous, comme vous respirez depuis l'expansion des alvéoles pulmonaires quelques minutes

après votre naissance. Vingt-quatre heures par jour, malade ou en bonne santé, éveillé ou endormi, nous respirons. Vous laissez donc le «souffle» respirer et vous êtes «un avec» le mouvement du souffle. Si vous voulez utiliser le mot dans le sens de certains livres, nous nous «identifions» au flux et au reflux de l'inspiration et de l'expiration, donc à travers l'énergie vitale fondamentale qui nous anime depuis la fusion d'un ovule et d'un sperme. Qu'est-ce qui donne au cœur l'ordre de battre? Il s pas nous! Qu'est-ce qui donne à la cage thoracique l'ordre de s'ouvrir et de se fermer? Sauf dans certains exercices spécifiques, ce n'est pas nous non plus. Nous concentrons donc notre attention sur un point d'appui physique.

Je me suis demandé s'il n'y avait pas de sens ésotérique à la parole du Christ: «Si deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux. Nous comprenons généralement cette phrase comme suit: "Si deux ou trois êtres humains se réunissent pour prier, forment une cellule de l'Église, je suis au milieu d'eux. Mais je me souviens avoir suivi un entretien avec un yogi hindou à

1959, lors de mon premier voyage en Inde, je me suis dit: ces «deux unis en mon nom» ne sont autre que la pensée et le corps ou trois à la fois: la pensée, le corps et l'émotion. Mais déjà si deux, la pensée et le corps, sont unis par la sensation, la conscience du corps, "je suis au milieu d'eux". Après un court instant, en fait, un sentiment particulier apparaît, un sentiment d'être, ne pas être triste, être riche ou pauvre, être beau ou laid, être n'importe quoi - juste être. Une ligne de pratique est ouverte devant vous, ce qui n'est pas de la cupidité. Méfiez-vous du matérialisme spirituel que dénonce Chögyam Trungpa: «Je veux faire du zazen parce que le zen me fascine, je veux visualiser les mandalas parce que les Tibétains le font, je veux éveiller ma kundalini comme un yogi. L'esprit et l'ego peuvent s'engager dans toutes sortes de pratiques de méditation inutilement et sans profit. En harmonie avec l'ensemble du parcours proposé par Swâmi Anand, manonasha, chitta shuddhi, vasanakshaya, vous pouvez, si vous le souhaitez, si c'est dans votre nature et que cela

ne nécessite pas un effort épuisant, pratiquer cette forme d'internalisation. Vous devenez de plus en plus profondément conscient d'un corps de plus en plus détendu; vous rapprochez la tête et le corps; vous donnez comme point d'appui à la pensée, pour qu'elle ne vagabonde pas, la sensation du corps, la conscience de l'énergie au repos, de la respiration, tout ce que l'on peut découvrir dans le calme. C'est une réunification.

Le troisième élément, c'est-à-dire le cœur, participera tôt ou tard. Trois se réunissent au nom de la Réalité Ultime, de votre propre Soi ou du Christ (selon votre approche doctrinale) et vous expérimentez une qualité d'être inhabituelle que vous connaissez rarement dans l'existence. Dans le sentiment de la nature,

Cette première ligne de croissance intérieure peut être approfondie par la pratique. Vous n'imaginez même pas tout ce que vous découvrirez dans cette réunification intérieure, cette méditation, correspondant à nos expressions: récupérer, se regrouper, se retrouver. J'arrête un instant le flux de la vie, de l'agitation, des allées et venues; J'inverse la direction de l'attention, les dynamismes internes se déplacent désormais de la périphérie vers le centre. Comme je ne sais pas vraiment en quoi consiste la méditation, j'attache ma pensée à la sensation, à la respiration paisible, au mouvement d'énergie qui se propage dans tout mon corps (le prana).

Et, une deuxième approche praticable pour vous aussi, vous pouvez pratiquer la vision des pensées, des associations d'idées, sur un fond de vide, comme le ciel bleu dans lequel passe un oiseau. Je constate que cet oiseau exerce sur moi une attirance car je le trouve très beau, ou je constate que cet autre oiseau, comme le pauvre vautour, provoque au contraire en moi la répulsion, mais je ne suis pas attrapé, absorbé par l'oiseau. Je le regarde traverser le ciel vide, apparaître, disparaître, sans perdre conscience de l'infini. Vous le trouverez plus ou moins facile. Ne vous découragez jamais, vous pouvez le faire facilement pendant une quinzaine de jours et ne pas y arriver pendant deux mois pendant lesquels vous êtes agité, vous

voulez bouger et la méditation devient insupportable. vasanas profondes, interfèrent. Alors ne soyez pas surpris ou déçu et sachez que vous ne devez pas vous inquiéter. En premier,

Ce que vous pouvez faire, c'est reconnaître et accepter ce qui est, ne pas entrer en conflit, vous détendre dans les tensions et essayer la vision du témoin neutre. Vous vous rendrez compte que par l'acceptation pure et simple des images, parce qu'elles viennent, les pensées, parce qu'elles montent, elles diminuent, diminuent encore plus. Vous resterez - les chiffres semblent minuscules à un auditeur profane mais immenses pour celui qui l'a déjà pratiqué - vingt secondes, trente secondes, sans qu'aucun «oiseau» ne traverse le ciel en question. C'est le début de la vraie méditation: vous êtes intensément conscient, parfaitement éveillé, totalement présent à vous-même, sans forme, sans mesure, infini, pas infiniment grand ni infiniment petit, infini au-delà des catégories habituelles de notre pensée, le temps,

Pour pratiquer ce vide, ce silence, il existe une méthode simple. Vous vous réalisez ici et maintenant: "je suis", c'est tout, et vous savez qu'une image, une pensée, une forme, apparaîtra, en une, deux ou trois secondes. Je le sais et je ne le refuse pas; Je ne suis plus épuisé à combattre les distractions. Un instant, je me regroupe, je rassemble, je suis présent; pendant un instant j'arrête de penser (c'est possible) et je regarde ce qui me viendra à l'esprit, tout à coup. Il s'agit du premier exercice de cette ligne. Je verrai peu à peu ce qui s'élèvera du plus profond de moi-même. Je me détends autant que je peux. Une idée, une image surgit. Je le vois, je l'écris et je ne m'emballe pas.

Petit à petit vous pourrez regarder vos pensées se rassembler, vous regarder rêver si je peux dire, tout en restant centré, tout en restant spectateur. Dès qu'une image monte, quelle qu'elle soit, c'est une surprise. Des millions de possibilités sont contenues dans cette chitta (dépôt, récipient, entrepôt) et vous ne savez pas laquelle apparaîtra. Comment te sens-tu à propos de ça? Heureux ou

malheureux, rassurant ou dérangeant? Comment le qualifiez-vous? Évidemment bon ou mauvais. C'est toujours l'un ou l'autre, parfois clairement, parfois à peine.

Vous essayez de voir ce que vous ressentez. Il y a une émotion heureuse si vous pensez: "Dans quinze jours, ce sont les vacances, je serai au bord de la mer." Mais si l'idée qui vous vient à l'esprit est que vous devrez payer le tiers provisoire, la coloration sera plutôt douloureuse. C'est un exercice très précieux. Il développe la liberté du témoin, il vous montre que vous pouvez rester bien centré sans nier les formes de conscience, et que vous ne pouvez pas non plus être immédiatement emporté. Cet exercice évite également ce qui est si décourageant dans les tentatives habituelles de méditation. Je m'installe dans une belle posture, je prends bien conscience de ma respiration, je ne pense à rien d'autre puisque ma pensée est «un avec» le mouvement de la respiration. Puis tout à coup une pensée s'impose et cinq minutes plus tard je me rends compte que j'avais l'intention de méditer et que je suis passé successivement sans m'en rendre compte par le collège de mon fils, ma déclaration de revenus, la facture que je dois payer, l'appel téléphonique auquel je m'attendais et que j'ai fait non reçu. Qui ne le sait pas et parfois jour après jour depuis des années?

Si vous refusez les associations d'idées, au bout de deux à trois minutes tout au plus, elles viendront vous engloutir. Après un long détour vous reviendrez à vous-même: "Ah oui, c'est vrai que j'avais décidé de méditer. Acceptez. Mais ne vous laissez pas emporter par toute une série d'associations d'idées à partir d'une première image. Attendons. Encore une fois revenons à l'immobilité. Regardons. Une autre pensée va surgir, totalement imprévisible. Si vous faites ce que je propose, c'est-à-dire commencez par lâcher quelques secondes, l'image ou l'idée qui viendra sera complètement inattendue. ne sera pas: "il faut que j'écrive à Michel" ou "qu'est-ce qu'il y aura le midi à midi?" Ce sera, si tu t'es vraiment "vidé", beaucoup plus surprenant. Pour commencer, n'essaye même pas de comprendre pourquoi c'est cette idée qui vous est venue mais seulement "

Voici maintenant une deuxième idée qui n'a rien à voir avec la première. Vous vous détendez à nouveau. Troisième image qui n'aura aucun rapport avec la première. Je veux dire tout à coup. Cela ne semble pas transcendant mais c'est peut-être le début de la plus haute méditation. Je vois. Je remarque. En anglais "to be aware". Soyez conscient de ce qui se passe. Rien ne passe inaperçu.

Vous pouvez aussi, toujours avec ce recul qui n'est pas une dualité car vous n'avez ni jugement, ni attirance, ni refus, mais juste une vision neutre, ressentir un peu plus profondément ce qui est contenu dans l'image remonter à la surface. Pourquoi particulièrement celui-ci, qui semble peut-être inoffensif? «Il y a un poisson blanc dans le petit étang du jardin. "Ah? Ce poisson ne devrait pas être un gros problème pour moi! Vous voyez comme c'est surprenant. Cela aurait pu me venir à l'esprit:" Mon fils qui habite à Paris vient d'arriver. "Je veux parler à Martin d'un important projet de réorganisation l'entreprise que je commence à mûrir ... "Non, qu'est-ce qui monte?" Il y a un poisson blanc dans le petit étang du jardin! "Ah!

Ou bien vous remarquez et c'est tout. Attendons le reste! Et puis une autre image monte et vous vous demandez simplement d'être le spectateur, comme si vous regardiez des diapositives projetées sur un écran sans aucun ordre logique en essayant de leur prêter une attention particulière. Ou vous essayez de ressentir - mais ne laissez pas vos pensées vous rattraper - l'arrière-plan et la richesse contenus dans cette image du poisson. Est-ce que celui-ci vous rappelle un autre? Attention, sinon le fonctionnement de la pensée ordinaire prendra le dessus et vous perdrez la position de témoin qui reste essentielle.

À quoi me rappelle le poisson? Les poissons qui étaient dans l'étang de mes grands-parents quand nous étions enfants. Vous ne vous laissez pas "absorber par l'objet": je vois, je ressens, en insistant sur la "conscience", la conscience, l'observation. C'est un très bon exercice et en aucun cas une perte de temps. Il s'harmonisera avec tous les d'autres aspects du chemin aussi importants que la

vigilance et la présence à soi en situation, dans le contexte existentiel.

Par contre méfiez-vous des méditations qui ne sont que des drogues, des anesthésiques, des fuites, des plaisirs pour l'ego et qui ne détruiront jamais l'esprit, au contraire. J'ai souvent dénoncé les mystifications de la méditation pour les Européens à qui un swami a montré une technique ou une autre. Ou soyez vraiment sérieux, faites la retraite de trois ans et trois mois dans un centre tibétain. Je ne me suis jamais permis de critiquer une manière organisée, jalonnée et connue. Je propose deux approches qui ne sont pas incompatibles: d'une part, celle qui est basée sur l'union de la pensée et du corps, le sentiment de soi conduisant au sentiment de soi, voire la conscience de soi conduisant à la conscience de soi; et d'autre part, la discrimination du spectateur et le spectacle ou la position du témoin,

Vous pouvez donc essayer de ressentir simplement, sans vous laisser emporter par le jeu mécanique des associations d'idées: "Il y a un poisson blanc dans l'étang du jardin ..." Que vous dit ce poisson? Que ce passe t-il après? La maison de vos grands-parents. Bien. Puis? Qu'est-ce que cela vous dit encore? Mais idée après idée. Ne vous laissez pas réfléchir. Et si une image ne vous rappelle rien, ne faites pas d'effort intense: "Je dois trouver! Ce serait encore une autre étape que je n'appellerai plus méditation. Vous verrez. Vous verrez bien plus que vous imaginez en ce moment. Comme il est intéressant que ce détail insignifiant vous soit apparu! Quel est ce poisson par rapport à l'ensemble des préoccupations supposées être les vôtres aujourd'hui?

Mais ce sur quoi j'insiste, plus que sur l'aspect de la connaissance de soi, c'est la discrimination du spectateur et du spectacle, le retour à la conscience vide, à l'océan dans lequel naît une vague et sur lequel la vague revient.

Avec un peu plus de pratique, vous pourrez aller au-delà de ce que je viens d'appeler "subitement"

, vous pouvez laisser l'esprit vagabonder, tout en maintenant héroïquement la position de témoin, comme si vous saviez vraiment que vous regardiez un film, non plus des diapositives mais un film avec un sujet, un thème. Vous y arriverez assez rapidement. Laissez le mental vagabonder, ce que Swamiji appelait: "permettre le jeu de l'esprit, permettre le libre jeu de l'esprit", et en même temps voir, être conscient de vos rêveries, ces rêveries qui vous attrapent habituellement, avec lesquelles vous êtes identifié et dans lequel vous n'existez plus comme sujet distinct et autonome. Vous verrez même la stupidité superficielle de ces petits scénarios d'une minute, deux minutes, qui se déroulent d'eux-mêmes: «Le président de la République m'appelle», ou «j'ai un terrible accident de voiture». Vous avez l'air de ne pas vous inquiéter alors qu'en fait, d'un autre point de vue, vous êtes complètement impliqué car ce sont vos rêveries dans votre cerveau. Vous êtes sur le rivage et vous voyez la rivière couler de votre cinéma intérieur.

Cette vigilance grandira avec la pratique. Ce qui est très difficile pour vous aujourd'hui deviendra plus facile en trois mois, plus facile en un an. Cette non-identification aura des échos au cours de votre existence où vous retrouverez plus facilement cette dissociation.

Ce sont les soucis, les soucis qui agitent mon cerveau et mon cœur et j'éprouve un certain détachement au centre même de cette agitation. Je sais, je perçois que ces agitations ne sont pas le tout, qu'elles concernent la surface, les formes changeantes, momentanées, d'une conscience informe, la pure lumière de la perception.

Ce vers quoi vous vous dirigez, c'est la conscience pure, infinie, inconditionnée, ci-dessous, avant que les catégories de temps, d'espace et de causalité n'apparaissent. Sois juste ce que je suis! Fondamentalement, essentiellement, la méditation est un non-faire, un non-agir, un non-effort. Cela ne doit jamais être oublié. Comme

un autre fait deux heures de poids tous les jours, si vous avez une exigence, si vous n'êtes pas paresseux, si vous avez un peu d'énergie à votre disposition, vous ferez une heure d'entraînement quotidien en salle. , concentrez-vous sur la sensation et la respiration. Toutes sortes d'éléments impurs de l'ego, plus ou moins conscients, vont interférer dans votre pratique, comme la cupidité et le désir de réussir. «J'ai une revanche à prendre: ma vie est pauvre, je vais donc réussir dans la spiritualité. Des dizaines, des centaines de motivations frelatées peuvent intervenir. Et naturellement vous tournez le dos dans la bonne direction, tout en étant encouragé depuis une demi-heure chaque matin, une demi-heure chaque soir, vous restez sans bouger. Vous ne voyez pas que votre méditation a été purement et simplement récupérée par l'esprit qui la réduit encore à un atout, un profit: "Je réussis, je ne réussis pas ..."

En lâchant prise, relaxation, ouverture, une révélation se produira. Il vous sera donné comme une grâce. Si vous êtes vraiment silencieux, vous ne cherchez plus, pas même à vous libérer, car c'est encore une pensée, toujours une idée, encore une conception. La méditation est anti-recherche. Même un titre de livre comme À la recherche de soi est destiné au lecteur non préparé, car on lui propose quelque chose à faire. Mais il n'y a même pas à chercher le Soi: vous l'êtes! Le disciple débutant réfère l'ascétisme à ce qu'il a vécu: nous chercherons le Soi. Il préfère cette quête pour chercher fortune ou chercher l'aventure.

La méditation n'est même plus une recherche: le silence, un silence d'approfondissement intérieurement. En mettant l'accent non plus sur la présence à soi mais sur l'effacement de soi, certains bouddhistes ont même utilisé l'expression du non-être: au-delà même de l'être, ne plus être. Au-delà de l'ontologie, la métaphysique. Le non-être, c'est surprenant, car l'affirmation positive est au cœur de la terminologie védantique: "je suis", "aham asmi en sanskrit. Encore plus" être ". Être, en ce sens, est encore une manifestation de la ego individualisé, l'ego, l'esprit. Plus profondément encore, je ne suis plus. Si "je" disparaît, que révélerait-il? Si le "je suis" individualisé disparaît, ce qui reste a été appelé

supra-conscience, "nirvikalpa samadhi" , "shunyata" Cette vérité doit vous imprégner dès le début,

Tournez le dos à votre comportement habituel. Votre comportement habituel, il ne peut en être autrement, est constitué d'attraction et de répulsion, «j'aime» et «je n'aime pas», «je veux» ainsi que «je ne veux pas», toujours par rapport à moi; et c'est ce moi, cette conscience individualisée, dont nous cherchons à nous libérer, que nous cherchons à transcender, à découvrir la Conscience en soi. Appelez-le suprême, appelez-le infini, appelez-le supramental et, si vous voulez, écrivez le mot avec une majuscule en français ou en anglais ... La méditation est un effacement, un silence, une ouverture, donc une acceptation, un non conflit. Ne méditez jamais "contre" ... contre votre médiocrité, contre votre sentiment d'infériorité, contre votre non-libération. Ne méditez jamais contre quoi que ce soit, même contre les distractions. Et ne méditez jamais, c'est-à-dire un objectif pour l'avenir: pour ma libération, pour ma sagesse. Car implique toujours une dualité: «Je ne suis pas sage, je veux être sage; je veux avoir une grande expérience de samadhi. Ne méditez pas contre ou pour.

Je sais que ce n'est pas facile. Vous allez tâtonner. Mais au moins, écoutez-le. N'entrez pas avec une fausse carte et une fausse boussole dans une fausse direction. Si vous voulez méditer, si vous voulez passer votre méditation, si vous voulez rester silencieux, vous resterez sur place avec toutes ces bonnes intentions et le monde sera divisé en deux, ce qui favorise votre méditation, ou ce que vous appellerez une méditation réussie, et ce qui dérange votre méditation, ou ce que vous appelez une méditation ratée. Ni contre ni pour ... juste être. Silence. Et, pour commencer, accepter ce que vous trouvez décevant, indésirable mais quel est, ici et maintenant.

En d'autres termes, le mot clé de la méditation est encore une fois le mot OUI. Pendant trop longtemps, j'ai médité du non: non aux associations d'idées, non aux contractions musculaires, non à ma faiblesse, non à tout ce que j'étais et je n'étais pas au nom de ce que

j'aspire à être, même si c'était le cas. des aspirations très nobles: «J'aspire à être fort, calme, généreux, bon, avancé sur le Chemin. Non à tout ce que je n'aimais pas et que j'espérais échapper. Engagé dans cette direction, vous ne sortirez jamais de votre prison. C'est l'esprit qui veut aller au-delà de l'esprit, c'est l'ego qui veut effacer l'ego, autrement dit: une impasse. Il n'y a pas d'effacement qui n'est pas lié à OUI. Sens le. C'est une idée mais c'est aussi un sentiment.

Vous êtes peut-être surpris que je parle de non-être ou d'effacement de soi au sujet de la méditation. Pourtant, c'est ce que c'est, et en fait seulement ce que c'est. Tout le reste est un moyen de soutenir cette approche, de franchir certains obstacles. "J'aspire à ne plus être tout en restant vigilant": c'est le summum de la méditation. Plus d'esprit, plus d'ego, plus d'effort, plus de désir, plus de mouvement. Un étang a été agité par le vent, puis le vent est tombé et l'étang est devenu une surface lisse comme un miroir.

Cela dit, après avoir plaidé la cause de la méditation, je répète que si vous n'êtes pas un moine zen dans votre monastère ou engagé dans une retraite de trois ans avec les Tibétains, ce n'est pas en méditation, pour commencer, que le jeu est joué mais qui existe. Parce que la méditation a une grande valeur, elle est devenue à la mode. De nombreux maîtres orientaux formés en Asie, ancrés dans une tradition destinée aux disciples à part entière, donc déjà une élite, insistent sur la méditation, et je réaffirme, au risque d'être sévèrement critiqué, que pour vous et moi, depuis longtemps, l'essentiel n'est pas la méditation, aussi importante, même vitale, qu'elle l'est. L'essentiel est la vigilance en action, OUI à ce qui est, la relaxation, la présence à soi, la position de témoin, au cours de l'existence. C'est au cours de l'existence que vous allez progressivement éroder les obstacles à la méditation, au lieu de vous épuiser à vous battre pendant vingt ans contre ces obstacles - une lutte jour après jour contre les pensées, les distractions - et à vous concentrer sur votre vache car vous ne pouvez pas vous concentrer sur autre chose. Qu'est-ce qui se passe? Je vous parle

d'un non-acte, d'un non-faire, d'un non-être, d'un effacement qui permet la révélation de ce qui est supramental, au-delà de l'ego, et il y a en vous toutes les peurs non rassurées, toutes les demandes (vasanas) insatisfaites qui bouillonnent dans le subconscient, tous les samskaras, les différentes sources d'agitation, les colères sont revenues et les problèmes non résolus. Comment puis-je me détendre? Je ne me détends pas, j'ai du mal à réprimer encore plus et essaie d'avoir une demi-heure de répit. C'est un non-sens, une impasse. L'ensemble du processus, émotion) érodera ces sources de tension. Peu à peu, manonasha, chitta shuddhi, vasanakshaya, tout ce qui vous est proposé, diminuera le jeu d'attraction et de répulsion, de bipolarité en vous et la méditation vous sera facile. J'arrête les pensées, les pensées s'arrêtent; J'arrête les requêtes, les requêtes s'arrêtent. Cette rentrée dans le vide ou dans le silence vous deviendra facile car enfin il est encore plus naturel de ne pas bouger que de bouger. La position naturelle de l'homme, c'est une posture d'immobilité stable et agréable. De là, je peux me gratter le nez si je veux; Je peux remuer votre main, me lever et marcher. L'essence est l'immobilité à partir de laquelle tous les mouvements sont possibles. De même, notre état naturel réside dans ce vide intérieur, ce silence, cette parfaite immobilité de la pensée. C'est pourquoi les hindous, où nous utilisons le mot surnaturel, utilisez le mot naturel (sahaja). Et cette vérité a imprégné toute la pensée asiatique, y compris le bouddhisme zen: simplement pour revenir à un état primordial. Ce n'est que pour l'ego que ce vide a quelque chose de surnaturel. Et c'est aussi pourquoi je dis ci-dessous plutôt qu'au-delà, devant les tensions, devant les contradictions, devant l'opposition du «j'aime» et du «je n'aime pas», avant l'attraction et la répulsion. Vous connaissez le koan: "Quel était votre visage avant l'accouplement de votre père et de votre mère?" La conscience pure s'inscrit alors dans le monde des formes, l'identification avec le corps, avec les différents Koshas ou revêtements du Soi, au jeu de la multiplicité et conflits dont nous sommes prisonniers. simplement pour revenir à un état primordial. Ce n'est que pour l'ego que ce vide a quelque chose de surnaturel. Et c'est aussi pourquoi je dis ci-dessous plutôt qu'au-

delà, devant les tensions, devant les contradictions, devant l'opposition du «j'aime» et du «je n'aime pas», avant l'attraction et la répulsion. Vous connaissez le koan: "Quel était votre visage avant l'accouplement de votre père et de votre mère?" La conscience pure s'inscrit alors dans le monde des formes, l'identification avec le corps, avec les différents Koshas ou revêtements du Soi, au jeu de la multiplicité et conflits dont nous sommes prisonniers. simplement pour revenir à un état primordial. Ce n'est que pour l'ego que ce vide a quelque chose de surnaturel. Et c'est aussi pourquoi je dis ci-dessous plutôt qu'au-delà, avant les tensions, avant les contradictions, devant l'opposition du «j'aime» et du «je n'aime pas», avant l'attraction et la répulsion. Vous connaissez le koan: "Quel était votre visage avant l'accouplement de votre père et de votre mère?" La conscience pure s'inscrit alors dans le monde des formes, l'identification avec le corps, avec les différents Koshas ou revêtements du Soi, au jeu de la multiplicité et conflits dont nous sommes prisonniers. Je n'aime pas ", avant l'attirance et la répulsion. Vous connaissez le koan:" Quel était ton visage avant que ton père et ta mère s'accouplent? "La conscience pure s'inscrit alors dans le monde des formes, l'identification au corps, aux différents Koshas ou revêtements du Soi, au jeu de la multiplicité et des conflits dont nous sommes prisonniers. Je n'aime pas ", avant l'attirance et la répulsion. Vous connaissez le koan:" Quel était ton visage avant que ton père et ta mère s'accouplent? "La conscience pure s'inscrit alors dans le monde des formes, l'identification au corps, aux différents Koshas ou revêtements du Soi, au jeu de la multiplicité et des conflits dont nous sommes prisonniers.

Je vous demande et je demande surtout à ceux qui auraient des facilités de méditation, de ne pas laisser se créer en vous deux mondes: le monde divin de la méditation et le monde de la "merde", comme on dit, de la vie ordinaire. Sinon, vous êtes à nouveau perdu. Plus de boussole, plus de carte, vous vous dirigez dans une direction qui ne mène nulle part.

Ne méditez pas contre. Dès que possible, même si les tentatives de méditation vous attirent, comprenez qu'il faudra aller au-delà de la distinction "méditation-non-méditation", moment de méditation dans le calme et reprendre vie, jusqu'à ce que les deux soient confondus. La vie entière est alors vécue sur fond de méditation. Et à certains moments, c'est ce fond de méditation qui occupe le devant de la scène. S'il n'est plus nécessaire de s'exprimer dans une situation, de parler, d'écouter, de penser, retournez normalement à la source, comme vous retournez normalement à l'immobilité après le mouvement. Normal, naturel, souvenez-vous de ces mots et tout le reste est trop. Lâchez, lâchez prise.

Relaxation complète de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales, "libération complète de toutes les tensions, physiques, émotionnelles et mentales Comme on libère un prisonnier. C'est le sens du mot" libération "en anglais. Vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce que ces mots impliquent: "Relaxation complète de toutes les tensions." C'est la libération et c'est la méditation.

Mais ce n'est pas ce que vous avez vécu. Que devrions-nous faire alors? Qu'avons nous à faire? Vous devez boucher votre narine gauche en inspirant, puis alterner ... Là, vous avez quelque chose à faire. D'accord, les pratiques de yoga ont leur valeur technique. Et pourtant, écoutez: "Exactement, nous ne devons plus en faire!" "Ah! Tu dois juste être calme? Non, non, tu n'as même pas besoin d'être calme, tu n'as pas à l'être! C'est de la vraie méditation. Si ce n'est pas facile, ce n'est ni impossible ni réservé pour cinq yogis par siècle, dont l'histoire se souviendra du nom. Il faut encore ne pas se tromper, et ne pas se tromper d'emblée, ne pas quitter, même subtilement, l'ego récupère la méditation pour en faire encore une entreprise située à l'intérieur les limites de l'esprit et qui, par conséquent, ne permet pas de dépasser ces limites.

Pensez aux mots mêmes! Comment le fini pourrait-il expérimenter l'infini? Comment l'expérience limitée peut-elle être illimitée? Comment le changeant, inséré dans le temps, peut-il avoir l'expérience de l'éternel? Comment le physique, le mesurable peuvent-ils avoir l'expérience de la métaphysique, au-delà de toute mesure, au-delà de la matérialité grossière ou subtile? C'est une

contradiction. La méditation elle-même est une contradiction. Je vais méditer ... Alors "je" reste. Et pourtant ... Les moines zen méditent, les yogis hindous méditent, les disciples tibétains méditent et dans toutes les traditions nous avons médité. Ne vous trompez pas! Tu es ce que tu es. Il n'y aura pas de miracle. En fait, il y aura un miracle mais pas un miracle indésirable. Dès le départ, étant ce que je suis, je sens, je m'ouvre à une compréhension. La méditation mène au silence et à une ouverture pour que «Cela» soit révélé. Elle suppose à la fois l'extrême de vigilance et l'extrême de non-action. Tout le reste est une préparation. Mais au moins, cette préparation vous mène dans la bonne direction.

L'ego peut trouver du plaisir dans la méditation, mais vingt ans plus tard, vous n'êtes pas plus avancé. Allez vivre dans des ashrams où les gens méditent du matin au soir, rencontrez des méditants immobiles depuis vingt ans, à raison de trois ou quatre heures par jour, voyez avec propreté que leurs vingt ans de méditation ne les ont pas conduits à la liberté, à l'effacement de l'ego, à la sagesse, à l'humilité, à la mort à soi-même, à la joie parfaite. Ce qui est arrivé ensuite? C'était l'ego qui méditait.

Semez une graine qui peut germer, commencez à aspirer à cet effacement!

L'ÉROSION DES OBSTACLES

Passons d'abord en revue quelques vérités fondamentales. Pour comprendre le rôle que la méditation peut jouer sur le Chemin qu'offrent mes livres, surtout inspiré par l'enseignement de Swami Anand, il faut déjà s'accorder sur le contenu du mot méditation. Je suis étonné de la façon dont ce mot est couramment utilisé et du peu de compréhension de sa signification et de ses implications. Quand on voit un yogi, un swami, un moine tibétain ou zen, immobile comme une statue et qu'évidemment il ne rêve pas (car si quelqu'un est emporté par des associations d'idées ça se lit sur son visage) on décide qu'il est en méditation. Mais à l'intérieur de cette immobilité, que se passe-t-il? Le même terme peut couvrir tant d'activités silencieuses à l'intérieur qui sont si différentes les unes des autres. Pourquoi méditer? Qu'en attendons-nous? Et comment allons-nous méditer?

Le mot méditation peut désigner un état facile, naturel, spontané ou un effort et, dans ce cas, quel type d'effort? Revenons au fait essentiel: ce que nous cherchons est déjà là, ce que nous aspirons à être, nous sommes déjà. Mais nous ne sommes pas conscients que nous sommes ou que nous ne sommes pas en contact permanent et stable avec cette réalité profonde. La méditation est avant tout un état d'être, un état de conscience sans opposition, immuable, s'échappant du temps, à partir duquel peuvent se déployer des formes de conscience, de pensées, d'émotions, d'impulsions. Essayer de redécouvrir cette plénitude sans forme, ce n'est pas essayer d'aller au-delà de la conscience dualiste limitée, mais plutôt d'essayer de remonter en bas, de revenir à l'origine. Pour faire simple,

Mais il est essentiel de comprendre que nous recherchons un état de non-manifestation, de retour à la source d'où naissent tous les phénomènes que la psychologie vise à étudier. Et les images de silence, de vide et d'immobilité peuvent être utilisées comme références pour montrer dans quelle direction nous allons. La perfection de ce vide (shunyam) qui est plénitude (purnam) correspond à ce que les bouddhistes appellent notre nature

originelle et les hindous Atman. L'état de méditation est une non-action. Or la méditation au sens actuel du terme est au contraire une action nécessitant un type ou un autre d'effort. C'est là que réside la difficulté. Comment une technique, donc une action, nous conduira-t-elle à cet effacement? Physiquement, vous pouvez faire des gestes, bouger librement si vous êtes danseur, à gauche si vous êtes maladroit, mais que faire si vous ne le faites pas? tu veux pas bouger? Quel est le mouvement qui vous donnera l'immobilité? La réponse est évidente, seule la cessation de tout mouvement vous donnera l'immobilité. Ne cherchez pas un maître pour vous apprendre les mouvements qui conduisent à l'immobilité!

Vous arrêtez de bouger, vous êtes physiquement immobile. Pouvez-vous également arrêter facilement d'autres fonctions tout en restant pleinement conscient et éveillé, sans aucune forme particulière de conscience?

L'expérience de tous ceux qui ont essayé de méditer, quelle que soit leur tradition, montre à quel point il est difficile de se taire et de contrôler l'esprit et à quel point les pensées indésirables peuvent être contraignantes. Mais ce contrôle ne peut aller que dans le sens de l'immobilité naturelle. Tant qu'il y a en vous des sources d'agitation ou une source profonde d'où naissent les associations d'idées qui perturbent la méditation, votre effort restera ingrat sinon stérile.

Imaginez un patient atteint de la maladie de Parkinson, dont la main tremble constamment sans pouvoir contrôler ce tremblement. J'ai connu au moins deux personnes au début de leur maladie qui ont essayé avec la main gauche de garder la main droite immobile afin de ne pas déranger la personne qui leur a rendu visite. Ce n'est pas un véritable retour au calme. Si vous portez en vous des sources d'agitation intérieure, vous pouvez faire des efforts pour freiner cette agitation, votre tentative ne sera ni facile ni naturelle. La plupart du temps, nous ne sommes même pas détendus. Cela explique le vain effort de nombreux méditants qui pratiquent depuis des années sans

attaquer le point fondamental, à savoir la source même de ce qui apparaît comme des obstacles à la méditation. Yoga chitta vritti nirodha ": Le yoga est la cessation (ou l'extinction) des agitations (perturbations, parfois nous traduisons des tourbillons) de la psyché, chitta.

Je veux faire un commentaire ici sur la différence de sens entre les deux termes chitta et manas

que l'on traduit indifféremment dans les glossaires ou lexiques par pensée, esprit, mental. Pourquoi est-il dit dans les Yoga Sutras "chitta vritti nirodha", la cessation de l'agitation de la chitta? Si nous traduisons chitta par un seul mot, le mieux est probablement la psyché. Dans les textes du Vedanta, il arrive très souvent que le mot chitta soit traduit en anglais simplement par mémoire,

Mémoire. C'est un point important. Le mot manas désigne l'esprit dans notre relation avec ce que nous considérons être le monde extérieur, une relation qui a longtemps été imprégnée de préjugés, de préjugés, d'illusions. C'est pourquoi on vous propose la "destruction de l'esprit" (manonasha). Mais si vous vivez isolé dans une grotte ou dans une cellule de moine, coupé du monde extérieur et en méditation, vous ne traitez plus de manas mais de chitta: des pensées, des images, des souvenirs, des projections sur le futur montent en vous, que ce soit vous l'aimiez ou pas. Presque tous ces vrittis ne sont pas la manifestation de vos situations existentielles - profession, famille, amour, santé - puisque vous n'êtes impliqué temporairement dans aucune de ces situations et consacré à votre tentative de silence intérieur. En réalité,

L'intérêt de cette traduction (assez orthodoxe du point de vue hindou) de chitta par la mémoire est qu'elle pointe directement dans une direction capitale, l'importance du passé: toutes les marques du passé se sont déposées en nous sous forme d'impressions , de samskaras, de vasanas, de dynamisme latent, comme dans une immense cinémathèque ou un immense entrepôt. Pour certaines raisons, ces «latences» passent de l'état non manifesté à l'état manifesté sous forme de peur, de désir, d'idée. C'est un souvenir

largement inconscient: les souvenirs résident en nous mais nous n'y avons pas d'accès direct. La chitta est donc à la fois un réservoir d'impressions anciennes et une source inépuisable de «formes» dans la conscience, de phénomènes psychologiques qui vous assaillent, vous harcèlent parfois lorsque vous essayez au contraire, en méditation, d'être immobile et silencieux.

A partir de ce rappel de vérités connues, on peut essayer de mieux comprendre, en tenant compte des tourbillons provenant de ce réceptacle d'impressions passées, ce qui nous est possible d'aller dans le sens de cette non-manifestation intérieure.

Je veux souligner aujourd'hui la nécessité d'assécher progressivement cette source d'agitation. Cette exigence est trop souvent ignorée. Nous essayons d'obtenir le silence intérieur, sans chercher à neutraliser la cause des perturbations. Certains qui ont néanmoins beaucoup pratiqué avec des techniques efficaces celles de la méditation sont d'autant moins avancés après plusieurs années que cette source latente est plus puissante en eux. Cela dit, heureusement, dans toutes les traditions, il existe des méthodes concrètes pour parvenir à la maîtrise et au contrôle des pensées. Mais même ces exercices nécessaires mentionnés dans le chapitre précédent et que vous pouvez pratiquer sans danger (non seulement sans danger physiologique mais sans risque de perdre votre temps ou de vous perdre) ne résoudront pas définitivement la difficulté majeure qui reste les distractions, les pensées indésirables. J'ai proposé la méthode qui

consiste à voir ces agitations, ces "tourbillons" de chitta, la psyché, la "substance mentale", sans se laisser prendre, sans se laisser emporter, chercher la position de témoin. Ce qui ne change pas reste le même que toi, qui est notre vrai

identité? La vision du changement. Les pensées qui tournent dans notre cerveau sont comme des oiseaux qui apparaissent dans le ciel, le traversent et s'en vont. Pouvez-vous regarder ces pensées émerger, disparaître, se remplacer, sans être identifiées, en restant conscient d'un fond immuable de silence? Ce n'est pas encore l'état ultime d'immobilité, de vide mais une activité d'un autre ordre que la concentration (dharana) sur un seul point (ekagrata).

La pratique du témoignage a été extrêmement précieuse pour moi. Mais je sais aussi que les exercices tendant à réduire les associations d'idées ordinaires, à donner plus de fermeté à la concentration m'avaient préparé à cette nouvelle forme de méditation. Si vous êtes trop pris dans l'agitation, vous n'irez nulle part, peu importe ce que vous essayez. Vous rêverez purement et simplement en vous rappelant vaguement que vous vouliez méditer et en étant constamment absorbé par d'autres associations d'idées.

La position de témoin permet de reconnaître qu'aujourd'hui, pour le moment, apparaissent des pensées, et même des pensées chargées d'émotion, des souvenirs du passé, des projections sur l'avenir, qui ne cessent de s'élever de la profondeur en surface, pour encombrer le domaine de la conscience et de se succéder. Il n'y a certainement aucune tentative de les nier, alors que dans les différentes formes de concentration, "un esprit pointu", nous courons le risque de vouloir nier le pouvoir ingrat et décourageant de ce milieu d'où émergent toutes les agitations. Mais pour l'étang pour devenir lisse et transparent, il faut éliminer la fermentation dans la boue et les bulles qui éclatent constamment en surface.

L'expression «se taire», aussi courante soit-elle, est absurde; on peut faire du bruit, on ne peut pas se taire. L'utilisation de cette expression nous a fait beaucoup de mal quand il s'agit de nos tentatives de méditation. Nous pouvons seulement arrêter les bruits. Supprimez les bruits, le silence règne. Vous pouvez faire du bruit si vous le souhaitez, mais si vous voulez vous taire, vous ne pouvez arrêter de faire du bruit. Et il y a une source de bruit en nous. De même, vous ne pouvez pas "vider". C'est impossible. Si vous voulez créer un vide dans une pièce, vous enlevez tous les meubles, tous les tableaux, tous les objets, tous les accessoires. Et le vide est révélé lorsque ce qui est encombré a été supprimé. Et vous ne pouvez pas non plus fabriquer d'immobilité. Vous pouvez seulement arrêter de faire des gestes, arrêter de bouger. C'est toujours la même idée.

Si l'état de méditation n'est autre que le silence de la psyché, si le but de la méditation est de s'établir dans ce silence, que pouvons-nous faire? La réponse apparaît clairement: rien. Nous ne pouvons que ne pas le faire. La méditation est considérée comme une pratique. Mais nous réalisons que la méditation est au contraire une non-pratique, par l'effacement des différents mouvements de pensée, des différents bruits qui sont en nous et de tout ce qui encombre notre conscience. C'est la combinaison de ces bruits, de ces agitations qui remplit une existence, avec son alternance de joies et de peines, de mauvais souvenirs du passé, de rêves et de grands projets pour l'avenir. Mais attention à l'impasse qui consisterait à vouloir à tout prix se taire, même avec persévérance, même avec zèle et courage sans tenir compte de cette agitation qui stagne en vous dans un état latent. Les "méditations" que je vous propose sont des exercices préparatoires pour gagner un minimum de contrôle sur la pensée, de maîtrise de l'attention. Mais à partir de là, pas d'illusions, tant que ces obstacles à la méditation, ces dynamismes de retour dans le monde de l'attraction et de la répulsion ont leur source en vous et que cette source n'est pas neutralisée, vous devez en tenir compte.

Sinon, vous vous retrouverez dans cette situation cruelle que j'illustre à ma façon. Dans une pièce où résonnent toutes sortes de bruits - imaginez pour la beauté de la chose une radio, une télévision, une machine à laver qui vibre, un réfrigérateur qui ronfle - j'essaierai de me taire sans supprimer les bruits. Sur ma platine, j'ai mis un disque de silence. Je peux par exemple avoir découvert le Zen et choisir un disque de silence enregistré au monastère Heiheiji à la fin du grand zazen au matin. Pendant quelques secondes ou quelques minutes, mon dossier m'intéresse tellement, je n'entendrai plus les bruits accumulés dans cette pièce. Je suis heureuse, épanouie, j'ai trouvé mon chemin dans le zen. Au bout d'un moment, la nouveauté disparaît, je ne suis plus captivé, je commence à entendre tous les bruits. Je suis donc déçu. Je commence à douter du Zen, convaincu que j'ai fait une erreur en me tournant vers l'Est.

J'enregistre un record de silence dans un monastère trappiste le soir après la ligne de maquette, lorsque les moines restent quelques minutes dans l'église avant de se lever et de partir en procession pour les dortoirs. Je ramène mon disque de silence, Christian cette fois, je l'écoute sur ma super-chaîne et quelque temps après, les bruits attirent à nouveau mon attention et je me décourage à nouveau.

Trop de gens que j'ai connus et parmi lesquels je suis d'accord ont essayé, sinon tous les jours au moins presque tous les jours, de se taire d'une manière ou d'une autre, alors que la source des pensées contradictoires et égocentriques n'était pas tarie. Nous sommes inévitablement ramenés dans le monde de la joie et de la tristesse, de l'échec et du succès et de toute la dualité, le monde de la limitation, et exilés de la pure Conscience, du samadhi, du nirvana. En d'autres termes, j'ai mis l'accent sur une œuvre qui prendra peut-être des années, mais qui permettra de diminuer peu à peu jusqu'à supprimer l'origine même de ces agitations.

Tous les pratiquants de yoga intéressés par autre chose que la gymnastique connaissent l'expression "chitta vritti nirodha", le yoga est la cessation des agitations de "substance mentale". Tout le monde ne connaît pas l'expression, qui n'est pourtant pas le privilège d'une école particulière, «chitta shuddhi», Purification de cette forme de la psyché considérée surtout sous l'aspect de la mémoire, y compris la mémoire inconsciente dont sont issus tous les tourbillons de surface. né, tout ce qui représente l'ennemi (pour ne pas dire le cauchemar) méditants, y compris les envies de bouger, les entraînements moteurs.

Cette source d'agitation nous propulse vers l'extérieur, nous ramène à la multiplicité. Si vous avez la maladie de Parkinson, espérons qu'il existe un traitement pour éliminer la cause et que votre main cessera de trembler d'elle-même. Mais essayer d'immobiliser la main droite avec la main gauche ne s'arrêtera jamais. Et si nous essayons de garder le silence quand, au plus profond de nous-

mêmes, non seulement "il" parle mais "il" crie, quel résultat obtiendrons-nous? Il est vain d'exercer même patiemment, jour après jour et année après année, pour se taire sans rien essayer d'assécher la source du bruit. C'est simple. Et c'est là que l'expression chitta shuddhi, purification de chitta, prend tout son sens. Cette chitta, je vous le rappelle, comprend les samskaras, les impressions qui se sont installées en vous, qui vous ont marqué et qui restent vivantes de leur dynamisme, et les vasanas, propensions, impulsions, désirs, demandes, désirs - tous ces mots peuvent être appropriés. Ces dynamismes vivant au plus profond de la psyché sont nés de la façon dont vous avez vécu le passé - peut-être le passé des dites vies antérieures -, la façon dont vous étiez ou non aimé. Nous aimerions redécouvrir ce qui a été heureux et ne jamais revivre ce qui nous a blessés. Mais la complexité de ces mécanismes va jusqu'à la tendance à reproduire des situations anciennes même si elles étaient douloureuses, comme si nous étions fascinés malgré nous par les souffrances que nous avons déjà connues. la façon dont vous étiez ou non aimé. Nous aimerions redécouvrir ce qui a été heureux et ne jamais revivre ce qui nous a blessés. Mais la complexité de ces mécanismes va jusqu'à la tendance à reproduire des situations anciennes même si elles étaient douloureuses, comme si nous étions fascinés malgré nous par les souffrances que nous avons déjà connues.

Pour certains, cette connaissance de l'inconscient n'est ni la spiritualité ni le yoga mais la psychologie et, pire, la psychologie des profondeurs. René Guénon a condamné Freud et Aurobindo a condamné Freud. J'ai connu le temps où je n'étais pas encore suspect depuis un certain

nombre de prêtres comme je suis malheureusement devenu mais pour quelques "grandes personnalités du yoga" comme ils disaient parce que j'ai introduit l'inconscient dans le Vedanta. Pourtant, ce n'est ni Swami Anand, Freud, ni Arnaud qui ont inventé le mot chitta, ou n'ont pris la liberté de le traduire par la mémoire, la mémoire, comme l'ont fait de nombreux auteurs indiens, parlant couramment l'anglais, pour les textes classiques du Vedanta. Et ce n'est pas Freud, Swâmiji, Arnaud qui a inventé l'expression chitta shuddhi ni les mots vasana et samskara.

Comment «faire» pour qu'un jour ce vide, qui est à la fois plénitude, ce manque de forme de votre conscience d'être, soit à votre libre disposition? Comment procéder pour vous situer librement sous les perceptions et conceptions dualistes, de tout ce qui rend votre vie frustrante, limitée, relative et vous empêche d'accéder à l'Absolu? Comment arrêter le bruit, l'agitation, aussi simplement que nous éteignons un ventilateur, appuyons sur un interrupteur électrique ou arrêtons de bouger après avoir bougé mon bras? Pourquoi n'est-il pas possible d'arrêter le mouvement au niveau psychique? A cause des "latences" dans les profondeurs de la psyché.

D'où viennent ces agitations qui empoisonnent vos tentatives de méditation? Swâmiji m'avait dit une fois en quoi consistait la Libération: «J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que je devais recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner. "La meilleure définition que nous pouvons donner de la chitta pourrait se résumer en inversant la formule de Swâmiji:" Je n'ai pas fait ce que je portais en moi pour faire, je n'ai pas reçu ce que j'ai porté en moi pour recevoir, je n'ai pas donné ce que j'ai porté en moi pour donner. Et vous ne ferez pas taire ce cri des profondeurs en concentrant votre attention sur la flamme d'une bougie ou même en pratiquant l'exercice de base de la conscience corporelle et de la perception de l'énergie au repos en vous. Vous ne la réduirez pas non plus en pratiquant la «position de témoin» qui voit apparaître, passer, disparaissent avec leur charge émotionnelle bien que toutes ces pratiques aient leur place et leur besoin en chemin. Ils ne suffiront pas. Vous ne pouvez pas vous passer de ce travail de purification et d'érosion.

Cependant, n'obtene pas d'idées qui ne sont pas certaines de ce travail. Ne laissez pas l'esprit prendre le dessus sur ce que je dis pour vous inquiéter et vous décourager. Passez pas à pas, de certitude en certitude. Plus ou moins refoulé, nié, censuré, le passé bouillonne tout le temps en vous et se projette dans un futur immédiat ou lointain. Sur cela, vous pouvez toujours vous épuiser en mettant des disques de silence.

Pourquoi ne pas essayer la méditation? Mais à condition qu'elles s'accompagnent d'une vision de plus en plus véridique de vous-même, de la profondeur de vous-même, de la manière dont vous menez votre vie ou dans laquelle elle se déroule, pour vous rapprocher du moment où le silence et le vide deviendront naturels, spontané. Cela n'exclut pas, même si la source d'agitation reste très puissante en vous, que parfois une tentative de méditation puisse donner un résultat qui vous semble important. Oui, cette expérience a sa valeur, mais elle ne peut pas être durable. Il faut le comprendre pour ne pas se réduire à attendre six mois qu'un autre état de grâce tombe du ciel à la fin d'une soi-disant méditation réussie. Si vous méditez facilement, méditez. Si vous avez des samskaras méditants, vous pouvez aspirer à cet état d'immobilité, dans lequel la béatitude du Soi se révèle - et cela sans aucune drogue bien sûr. On pourrait dire que l'obsession de milliers de disciples depuis des siècles et des siècles a été d'arrêter la pensée. But curieux, alors que la tendance est plus que jamais aujourd'hui dans la pensée, les émotions et la distraction: se propager dans les choses extérieures. Objectif que certains considèrent comme absurde: je ne voudrais plus y penser.

Ces derniers temps, l'obsession de l'électroencéphalogramme a été à la mode. On a même dit que la religion de la fin du xx e siècle serait la «religion de l'alpha», c'est-à-dire des ondes alpha. Un petit appareil avec des électrodes et un casque était à la mode aux États-Unis. Quand ceux qui l'utilisaient étaient vraiment en méditation et sans pensées, cela faisait un son particulier. Dès que les pensées sont revenues, ce qui correspond à la trace désynchrone de

l'électroencéphalogramme, twuut, twuut, il a crié dans les oreilles. J'ai essayé l'un de ces appareils, cela ne m'a pas semblé convaincant. Il suffit que vous réalisiez que vous êtes sans pensée: "ça y est, je suis là", pour que cette simple pensée déclenche le twuut, le twuut, le twuut. Je ne le dis pas seulement pour vous faire sourire mais pour souligner cette étrange réalité aux yeux de ceux qui ne font pas partie d'une secte californienne et qui est pourtant le but suprême de tant de yogis: ne plus penser. En effet, si vous ne pouvez plus penser, vous découvrirez la possibilité de garder ce silence comme substrat d'activités. Vous êtes conscient à la fois du ciel bleu et des oiseaux qui passent et se croisent dans toutes les directions dans cet espace illimité; cette coexistence de conscience silencieuse et de formes de conscience devient un état naturel au cours de l'existence, une méditation en action. Vous êtes conscient à la fois du ciel bleu et des oiseaux qui passent et se croisent dans toutes les directions dans cet espace illimité; cette coexistence de conscience silencieuse et de formes de conscience devient un état naturel au cours de l'existence, une méditation en action. Vous êtes conscient à la fois du ciel bleu et des oiseaux qui passent et se croisent dans toutes les directions dans cet espace illimité; cette coexistence de conscience silencieuse et de formes de conscience devient un état naturel au cours de l'existence, une méditation en action.

toutes les certitudes qu'il m'a données et que j'essaye de partager avec vous livre après livre, qui est à mettre en œuvre. Portez une attention particulière aux obstacles à la méditation. Ces obstacles ont toujours existé. Les textes sont clairs à cet égard. Mais ce qui doit aussi être clair pour vous, c'est que nous, Occidentaux modernes, nous trouvons dans un état très défavorisé par rapport aux anciens. N'essayez pas de mettre en pratique exactement et exclusivement la méthode décrite dans les Yoga Sutras de Patanjali destinés à une petite élite de l'humanité il y a deux mille ans. Dans ce monde tellement plus simple que le nôtre (au point que nous avons même du mal à nous représenter), où il y avait peu de soucis, où la mentalité connaissait le oui, l'acceptation et l'absence de peur,

ces Yogas Sutras s'adressaient à une minorité . Les deux premiers chapitres " Qui est capable facilement et spontanément de ne rien vouloir, de ne s'attacher à rien? Les points d'éthique du yoga, représentent déjà une immense liberté intérieure: peu de peurs, peu de désirs, l'absence de vie sexuelle, la vie avec le maître dans la pauvreté pour se consacrer exclusivement à l'ascétisme. Je suis frappé par le nombre de traductions et de commentaires des Yoga Sutras qui apparaissent maintenant, préconisant une méthode qui n'est que partiellement utilisée. Qui est capable facilement et spontanément de ne rien vouloir, de ne s'attacher à rien? Je suis frappé par le nombre de traductions et de commentaires des Yoga Sutras qui apparaissent maintenant, préconisant une méthode qui n'est que partiellement utilisée. Qui est capable facilement et spontanément de ne rien vouloir, de ne s'attacher à rien? Je suis frappé par le nombre de traductions et de commentaires des Yoga Sutras qui apparaissent maintenant, préconisant une méthode qui n'est que partiellement utilisée. Qui est capable facilement et spontanément de ne rien vouloir, de ne s'attacher à rien?

Petit à petit, avec les possibilités qui s'offrent à vous et dont vous pouvez apprécier à la fois la portée et les limites, vous vous retrouvez de plus en plus attiré par cet essentiel. Mais tant que vous subsistez: je n'ai pas fait ce que je devais faire, je n'ai pas reçu ce que je devais recevoir, je n'ai pas donné ce que j'avais à donner, les barrières à la méditation ne disparaîtront pas. Pire, non seulement je n'ai pas fait ce que je portais en moi, mais je n'ose même pas l'essayer. Je n'ai pas reçu ce que je portais en moi, mais je ne suis même pas en mesure de le recevoir: je suis bloqué, coincé, toujours insatisfait. Je n'ai pas donné et je suis tellement pris dans mes propres problèmes que je suis incapable de dire un mot gentil à mon voisin traversé dans l'escalier. J'ai porté le cadeau en moi, tu peux crier d'un côté et te taire de l'autre? Regardez directement les obstacles à la méditation. Quel lien les «cogitations» qui vous assaillent ont-elles avec les données concrètes de votre existence? Pouvez-vous faire quelque chose pour réduire ces agitations, pour

agir non pas sur la méditation elle-même mais sur les obstacles à la méditation?

Un point doit être compris. Vous approchez lentement du moment où vous ressentirez un sentiment d'achèvement, d'accomplissement, de non-frustration, soit parce que vous avez compris comment répondre à certaines demandes, soit parce que vous avez découvert que certaines demandes peuvent tomber sans être satisfaites. Vous vous dirigez vers le moment où vous vous sentez: il ne me reste rien qui soit vital à accomplir, vital à donner, vital à recevoir. Je suis libre, je suis disponible.

Comment atteindre cette liberté intérieure qui vous facilitera le silence et le retour à la pure Conscience? Il y a donc comme prérequis une vaste perspective qui s'étale sur plusieurs années: consciemment, menez délibérément votre existence pour que ce ne soit plus la frustration qui domine petit à petit. Une vue d'ensemble du mécanisme même du désir et de la peur, des relations entre le désir actuel et les anciens besoins de l'enfant non satisfaits donne une connaissance, une compréhension qui devient libératrice.

"Ici et maintenant" - ce matin, ce soir, demain - que pouvez-vous faire, recevoir, donner? Ce n'est plus la perspective d'une existence, mais celle d'un jour, d'une semaine de votre actualité. Et laissez-moi vous redire quelque chose qui n'est ni mystérieux ni ésotérique mais qui s'avérera si important par rapport à vos tentatives de méditation. Que puis-je faire aujourd'hui que je n'ai pas fait? Écrire une lettre, signer un chèque, le mettre dans l'enveloppe, poster ce courrier, déposer la facture, téléphoner? Que puis-je faire que j'ai oublié de faire, que j'ai laissé de côté, que je remette à plus tard jusqu'au lendemain? Que puis-je recevoir, que puis-je me donner? Que réclame en moi? Et vous verrez que quelque chose est possible, aurait été possible hier, aurait été possible ce matin, est possible maintenant. Et même si rien n'est possible tout de suite, mais si vous savez que vous venez de prendre une décision vraiment honnête, pas une décision que vous n'avez pas l'intention de

prendre, il y a déjà une liberté de départ. Naturellement si, après huit jours, la décision n'a pas été suivie, tout le bouillonnement intérieur recommencera. Je vais nager, je vais marcher, je vais me faire masser si mon corps a vraiment besoin d'être touché, je vais au cinéma parce que ça va changer d'avis, même des choses aussi simples que toi apaiser l'esprit. pas une décision que vous n'avez pas l'intention de prendre, il y a déjà un début de liberté. Naturellement si, après huit jours, la décision n'a pas été suivie, tout le bouillonnement intérieur recommencera. Je vais nager, je vais marcher, je vais me faire masser si mon corps a vraiment besoin d'être touché, je ' Je vais au cinéma parce que ça va me faire changer d'avis, même des choses aussi simples que de pacifier l'esprit. pas une décision que vous n'avez pas l'intention de prendre, il y a déjà un début de liberté. Naturellement si, après huit jours, la décision n'a pas été suivie, tout le bouillonnement intérieur recommencera. Je vais nager, je vais marcher, je vais me faire masser si mon corps a vraiment besoin d'être touché, je vais au cinéma parce que ça va changer d'avis, même des choses aussi simples que toi apaiser l'esprit.

Que puis-je donner? Là, maintenant, sans attendre. Non seulement je n'ai pas fait, je n'ai pas donné, je n'ai pas reçu, mais je n'ai pas fait, je n'ai pas donné, je n'ai pas reçu. Et puis j'essaye de me taire dans la méditation. Quelle contradiction! Que puis-je donner maintenant? Un coup de fil à Michel qui vient d'être opéré? Il doit avoir quitté la clinique et j'entendrai parler de lui. Ou bien, je vais voir cet oncle hospitalisé: je n'ai pas une relation aussi intime avec lui, mais si j'y allais vraiment pour lui, j'aurais donné quelque chose. Et par cette fidélité à votre vérité particulière aujourd'hui - tout le monde n'a pas un oncle à l'hôpital - vous allez supprimer cinquante pour cent des barrières actuelles à votre méditation. Cinquante pour cent de l'agitation, des pensées, des tourbillons de chitta proviennent d'une vie mal gérée en ce moment, ces dernières semaines, aujourd'hui et de cette prise de conscience que je vais la mener aussi mal dans les jours à venir, remettant à demain ce que je dois faire, en refusant de reconnaître ce qui crie en moi. Votre méditation

s'avérant infructueuse sur ces fausses bases, vous changez de méditation, vous passez de la descente dans le hara à la concentration sur la flamme d'une bougie sans voir que vous piétinez sur place.

Mais en plus des petites demandes qui marquent vos journées, il y a aussi les grandes demandes qui crient en vous. Et si ces aspirations à l'échelle d'un destin ne sont pas satisfaites, il devient très difficile pour vous de vous établir dans le silence intérieur, ici, maintenant: plus de passé, plus d'avenir. Il ne s'agit plus seulement des exigences quotidiennes comme remplir un chèque et le remplir. mettre dans une enveloppe pour l'affiche, toutes ces petites choses que vous pouvez faire tous les jours dans les trois directions: recevoir, faire et donner; c'est un désir majeur, par exemple une ambition professionnelle qui n'a pour l'instant pas pu se matérialiser ou l'espoir non encore réalisé de rencontrer le grand amour de votre vie. Ou des rêves de voyages lointains que vous n'avez pas pu réaliser. le vasana cherche à se réaliser, c'est vrai. Que pouvez-vous faire maintenant pour lui donner un début d'accomplissement? Je rêve de voyager. Que puis-je faire? Je n'ai pas un sou. Je gagne juste ma vie, je n'ai pas d'économies pour aller loin. Eh bien, pour bien voyager, il est utile de se débrouiller en anglais, parlé partout dans le monde. Par conséquent, je fais un peu d'anglais. Je n'ai vu ni l'Hindu-Kush, ni le Pamir, ni l'Himalaya, ni la Birmanie ni le Japon, je n'ai pas bougé de chez moi, mais j'ai agi et par cette simple action, je suis en paix. Ou bien, j'ai une grande ambition professionnelle. Je veux devenir cinéaste. Les réalisateurs me promettent de m'engager comme assistant dans le film qui, ça ... et ça n'arrive jamais. Mais je peux prendre un travail d'optique et approfondir ma compréhension de l'utilisation des objectifs que nous mettons sur l'appareil photo. Je gagne juste ma vie, je n'ai pas d'économies pour aller loin. Eh bien, pour bien voyager, il est utile de se débrouiller en anglais, parlé partout dans le monde. Par conséquent, je fais un peu d'anglais. Je n'ai vu ni l'Hindu-Kush, ni le Pamir, ni l'Himalaya, ni la Birmanie ni le Japon, je n'ai pas bougé de

chez moi, mais j'ai agi et par cette simple action, je suis en paix. Ou bien, j'ai une grande ambition professionnelle. Je veux devenir cinéaste. Les réalisateurs me promettent de m'engager comme assistant dans le film qui, ça ... et ça n'arrive jamais. Mais je peux prendre un travail d'optique et approfondir ma compréhension de l'utilisation des objectifs que nous mettons sur l'appareil photo. Je gagne juste ma vie, je n'ai pas d'économies pour aller loin. Eh bien, pour bien voyager, il est utile de se débrouiller en anglais, parlé partout dans le monde. Par conséquent, je fais un peu d'anglais. Je n'ai vu ni l'Hindu-Kush, ni le Pamir, ni l'Himalaya, ni la Birmanie ni le Japon, je n'ai pas bougé de chez moi, mais j'ai agi et par cette simple action, je suis en paix. Ou bien, j'ai une grande ambition professionnelle. Je veux devenir cinéaste. Les réalisateurs me promettent de m'engager comme assistant dans le film qui, ça ... et ça n'arrive jamais. Mais je peux prendre un travail d'optique et approfondir ma compréhension de l'utilisation des objectifs que nous mettons sur l'appareil photo. ni le Pamir, ni l'Himalaya, ni la Birmanie ni le Japon, je n'ai pas bougé de chez moi, mais j'ai agi et par cette simple action, je suis en paix. Ou bien, j'ai une grande ambition professionnelle. Je veux devenir cinéaste. Les réalisateurs me promettent de m'engager comme assistant dans le film qui, ça ... et ça n'arrive jamais. Mais je peux prendre un travail d'optique et approfondir ma compréhension de l'utilisation des objectifs que nous mettons sur l'appareil photo. ni le Pamir, ni l'Himalaya, ni la Birmanie ni le Japon, je n'ai pas bougé de chez moi, mais j'ai agi et par cette simple action, je suis en paix. Ou bien, j'ai une grande ambition professionnelle. Je veux devenir cinéaste. Les réalisateurs me promettent de m'engager comme assistant dans le film qui, ça ... et ça n'arrive jamais. Mais je peux prendre un travail d'optique et approfondir ma compréhension de l'utilisation des objectifs que nous mettons sur l'appareil photo.

Je prends ici un exemple que je connais. Supposons que vous ayez une forte vocation à vous exprimer en tant qu'artiste. Si vous vouliez être designer, rien ne pouvait vous empêcher de dessiner, mais si vous voulez être cinéaste, vous avez besoin d'un producteur et c'est

plus difficile. Si vous avez passé la journée au Louvre avec l'intention délibérée de préparer l'avenir - en envisageant des œuvres pour vous former en tant que futur cinéaste - et le soir vous méditez, le vasana «Je veux devenir un grand réalisateur» vous laissera tranquille pendant cette méditation alors que vous n'avez pas encore tourné un seul film. Et si vous avez fait une heure d'anglais avec l'idée qu'il jouera son rôle le jour où vous pourrez voyager, le vasana "Je n'ai pas voyagé,

Et si le besoin qui vous brûle est: je veux rencontrer un grand amour, que faire aujourd'hui? Si une femme rencontre l'homme de sa vie, cet homme souhaitera peut-être qu'elle soit non seulement belle dans son âme mais aussi dans son corps. Vous pouvez faire un peu d'entraînement physique aujourd'hui pour éviter de prendre du poids et garder une approche flexible. Et, dans votre esprit, cette culture physique étant liée à votre espérance, le vasana profond vous laissera également en paix ce soir lors de votre méditation.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre des vérités aussi simples. Que puis-je faire tout de suite? Payer une facture. Que puis-je donner tout de suite? Visitez mon oncle hospitalisé. Que puis-je obtenir tout de suite? Une promenade, un film, un plaisir à ma portée. Ces petites choses qui ne ressemblent à rien produisent de grands effets puisqu'elles vous mettent en paix avec vous-même et vous redonnent votre liberté d'esprit. Aujourd'hui, c'est la mi-journée, ai-je fait ce que je devais faire ce matin? Oui ou non? Une vie délibérée, une existence délibérée et consciente, heure après heure. Huit heures du matin, je suis à jour. À quatre heures de l'après-midi, je suis à jour. Huit heures du soir, je suis à jour. La moitié des obstacles à la méditation disparaissent en quelques semaines lorsque vous avez décidé de vivre consciemment.

Et puis, mais il faudra des années, c'est l'enjeu d'une existence, pour pénétrer et rester dans le grand silence des profondeurs, il faudra se libérer fondamentalement de tous les désirs et de toutes les peurs.

Les désirs sont comme des créanciers: ils vous harcèlent, quelles que soient vos aspirations spirituelles, jusqu'à ce qu'ils soient satisfaits. Mais rappelez-vous un point: satisfait ne signifie pas accompli. Cette réalisation sera souvent nécessaire. Ce ne sera pas toujours le cas.

Trop d'entre vous, en lisant une seule ligne sur deux de ce que j'ai dit et publié, ont pris comme principe: "Vous devez satisfaire vos désirs d'être libres" - ce qui permet tout et ne justifie rien au nom glorieux de Libération . "J'embrasse ma belle-sœur, si Dieu le veut. Êtes-vous stupide ou voulez-vous me faire passer pour aveugle? S'il suffisait d'être" libéré "pour répondre à vos désirs de réussite, de renommée, de richesse, de relations sociales, conquêtes sexuelles, voyages et séjours dans les palais - alors les grands jivanmuktas du xx e siècle seraient Pablo Picasso, Maria Callas, Alain Delon ou Bernard Tapie.

Sans tendances centrifuges, la réalisation de soi serait assez facile. La possibilité de la conscience se tournerait entièrement vers elle-même, vers sa propre source et vous découvririez l'Être Absolu, ce que vous êtes. Mais il y a des dynamismes qui vous poussent vers l'extérieur et ceux-ci se manifestent concrètement par des actions: vous êtes passionné par certaines personnes, par le travail que vous faites, les voyages que vous entreprenez. Et cette attirance vers l'extérieur s'exprime également sous forme d'impulsions et de désirs que vous ne réaliserez pas mais qui vous arrachent au centre. La "périphérie" se manifeste en vous comme des pensées, des espoirs, des projets. L'intérieur ultime n'a rien à voir avec l'extérieur, rien à voir avec «un autre», ne s'occupe de rien d'autre ni pour le désirer ni pour le refuser.

À cet égard, les êtres sont très inégalement doués. Quelques-uns - rares - ont très peu d'attrait pour le monde des formes. Cette situation actuelle a peut-être été préparée par des vies antérieures, mais le constat est là: ils sont naturellement enclins à la contemplation. D'autres sont intensément attirés vers l'extérieur sous

toutes les formes possibles, et ce mouvement vers les profondeurs d'eux-mêmes leur est extrêmement difficile. Essayer de faire converger toutes leurs énergies vers le centre, vers la source, au sein des innombrables manifestations et expressions possibles, représente pour eux une tâche surhumaine.

Cependant, il arrive que certains de ces êtres tournés vers l'extérieur soient en même temps nostalgiques de Dieu. Qu'est-ce qui peut les aider? Premièrement, la vision de la vérité: j'éprouve la tristesse d'un état d'être qui ne dépend d'aucun avoir, d'aucune relation, complet et parfait en soi - et, en même temps, ce que je ressens comme "quelqu'un d'autre que moi" "est si important, soit sous forme de peurs, de peurs et de refus, soit sous forme d'intérêts, de passions, de désirs.

Voyez que vous êtes à l'intersection de ces deux mouvements de conscience en vous: de l'intérieur vers l'extérieur ou, au contraire, de l'extérieur vers l'intérieur; du centre à la périphérie ou de la périphérie au centre; de la profondeur à la surface ou de la surface à la profondeur. Et vous - le disciple en vous - êtes entre les deux.

Si vous êtes vraiment un contemplatif, l'appel du Centre, l'appel mystique prévaudra. Mais les contemplatifs sont rares. Si vous voyez que les deux attractions coexistent en vous, vous êtes inévitablement amené à prendre en compte le mouvement extérieur qui, à première vue, est exactement opposé à l'adhyatmâ, "Vers le Soi".

De différentes manières, les différents enseignements ont essayé de faire en sorte que la nostalgie de l'intérieur l'emporte sur la fascination de l'extérieur. Une partie du bouddhisme essaie de convaincre l'aspirant de l'inanité d'intérêts (variés) pour le monde sensible: tout ce sur quoi vous jetez votre regard est modifiable, destructible, éphémère. Qu'est-ce qui n'existait pas hier, qui n'existera pas non plus demain, quelle importance peut-il avoir aujourd'hui? Il y a des évocations presque macabres: imaginez cette

femme si belle, avec sa peau douce, son regard merveilleux et regardez ce qu'il y a dedans: organes, viscères. En effet, si vous disséquez un cadavre, ce que vous voyez n'a plus la beauté éblouissante du regard, des mains, des cheveux, des seins d'une séductrice.

Certaines descriptions orthodoxes du bouddhisme visent principalement à provoquer un choc. Mais, vous savez, tout ce qui est utile et bénéfique peut aussi être nocif. Ce mépris de la chair, qui a sa place dans de nombreux enseignements spirituels, risque de nourrir l'esprit et d'être une réaction, un mensonge, une hypocrisie. Il peut aider; cela peut tout aussi bien ne pas aider du tout. Il y a des méditations qui consistent à aller dans des cimetières ou des charniers et à se convaincre intimement que tous les corps humains seront un jour décomposés. Comment alors attacher une telle importance à l'apparence physique?

Vous rencontrez également une autre approche, bien représentée dans l'hindouisme: «Tant que cet extérieur vous intéresse tant, tenez-en compte. C'est quand il a perdu son pouvoir de fascination que vous serez vraiment qualifié pour plonger vers le centre. Et encore une fois, il y a deux langues: quand on est vraiment déçu, complètement déçu, désillusionné, il n'y a rien à trouver, c'est le "miroir d'alouette" - ou quand on est complètement satisfait, épanoui - enfin maintenant j'ai tout dans ce domaine - vous serez disponible pour vous tourner vers la Conscience. Swamiji a utilisé deux approches: lorsque vous êtes entièrement satisfait et lorsque vous êtes complètement déçu - les deux en même temps.

Êtes-vous tellement attiré par l'existence? Retour à l'existence. Voulez-vous le succès? Vous battre. Voulez-vous une maison, une femme, des enfants? Se marier! Voulez-vous créer, produire, construire, gérer, diriger, vendre, distribuer, propager? Fais le! Accomplir. Et soyez satisfait. Veux-tu vraiment? Fonce! Malheureusement la société de consommation nous offre aujourd'hui tellement de possibilités que nous avons l'impression de tout vouloir,

de ne pouvoir être heureux que si nous avons tout et la tâche de la satisfaction est devenue infiniment plus laborieuse ... De plus en plus d'êtres élevés dans les conditions du monde moderne sont insatiables car ils sont névrotiques. Je le répète encore une fois: comme un certain nombre de psychologues l'ont découvert et crié, les enfants ne reçoivent plus l'essentiel car les conditions de la société ne permettent plus aux parents d'être véritablement parents. Et cela empire à chaque génération, car les enfants qui n'ont pas été nourris émotionnellement comme ils le devraient ne pourront pas se présenter comme des adultes devant leurs propres enfants.

La mise en œuvre de l'enseignement traditionnel devient de plus en plus difficile. Premièrement, les demandes sont trop nombreuses, car la société de consommation ne cesse de les créer pour augmenter les ventes dans tous les domaines, alors que l'objectif est de satisfaire ses besoins et d'être libre. Et, d'autre part, il est presque impossible d'apaiser les désirs car les désirs des adultes sont des compensations des frustrations de l'enfant, donc émotionnels et enracinés dans les profondeurs du cœur et de l'inconscient. Si un être a pu, à douze ans, satisfaire ses demandes depuis douze ans, à vingt ans ses demandes depuis vingt ans et à quarante ans ses demandes depuis quarante ans, lors des premiers cheveux blancs, des premières rides, cet être est mûr pour aller en profondeur et y chercher la plénitude du Soi non dual. Ce n'est guère le cas aujourd'hui. En Inde, certains mystiques pourraient directement devenir Sannyasins - celui qui a renoncé au monde. L'origine du bouddhisme a été un appel à ceux qui voulaient suivre l'exemple du Bouddha, à se détacher immédiatement de tout but ordinaire. Ne perdez même pas une minute! Que représente la satisfaction de ces désirs? Quelle joie pouvez-vous trouver dans un monde dans le couloir de la mort? Tous ceux sur lesquels repose votre regard, sans exception, sont nés pour mourir et dans cent ans il ne restera plus rien. Pourquoi voulez-vous - quoi que ce soit - se battre, rivaliser? Mais pourquoi? Mais regarde! L'origine du bouddhisme a été un appel à ceux qui voulaient suivre l'exemple du

Bouddha, à se détacher immédiatement de tout but ordinaire. Ne perdez même pas une minute! Que représente la satisfaction de ces désirs? Quelle joie pouvez-vous trouver dans un monde dans le couloir de la mort? Tous ceux sur lesquels repose votre regard, sans exception, sont nés pour mourir et dans cent ans il ne restera plus rien. Pourquoi voulez-vous - quoi que ce soit - se battre, rivaliser? Mais pourquoi? Mais regarde! L'origine du bouddhisme a été un appel à ceux qui voulaient suivre l'exemple du Bouddha, à se détacher immédiatement de tout but ordinaire. Ne perdez même pas une minute! Que représente la satisfaction de ces désirs? Quelle joie pouvez-vous trouver dans un monde dans le couloir de la mort? Tous ceux sur lesquels repose votre regard, sans exception, L'origine du bouddhisme a été un appel à ceux qui voulaient suivre l'exemple du Bouddha, à se détacher immédiatement de tout but ordinaire. Ne perdez même pas une minute! Que représente la satisfaction de ces désirs? Quelle joie pouvez-vous trouver dans un monde dans le couloir de la mort? Tous ceux sur lesquels repose votre regard, sans exception, sont nés pour mourir et dans cent ans il ne restera plus rien. Pourquoi voulez-vous - quoi que ce soit - se battre, rivaliser? Mais pourquoi? Mais regarde! sont nés pour mourir et dans une hundert

Vous connaissez l'histoire du Bouddha. Il a été rempli dans sa jeunesse comme le fils bien-aimé d'un roi. Nous nous étions arrangés pour qu'il ne voie jamais la vieillesse ou la mort, mais seulement la jeunesse et la santé. En quittant le palais royal pour la première fois, il rencontre un vieil homme décrépit: "Qu'est-ce que c'est?" Et tout le monde deviendra un vieil homme? "Lors de sa deuxième sortie, il rencontre un patient malade, jaune, maigre et tremblant:" Chaque être humain est susceptible de devenir

la? Moi aussi, pourrais-je être dans cet état? Puis le Bouddha voit un cadavre: "Qu'est-ce que cet homme qui ne respire même pas? Un homme deviendra-t-il jamais un cadavre? Moi aussi? Et, enfin, il rencontre un ascète portant la robe orange des moines hindous, un sannyasin, avec un regard vif, lumineux, intense. Il a demandé à son majordome: "Pourquoi est-il habillé comme ça, pieds nus, différent des autres, avec des cheveux rasés?" "Et son majordome a répondu:" C'est un homme qui ne s'intéresse qu'à un seul but, savoir s'il existe chez l'homme une Réalité qui n'est jamais malade, qui ne vieillit pas, qui ne meurt pas. "

De là, l'avenir princier du Bouddha est définitivement compromis. Une fête a été organisée au palais, avec des danseurs, des musiciens, des courtisanes, des amis de sa femme. Quand le Bouddha quitte le palais pour toujours, la nuit, tous dorment, affaissés, étendus, la bouche entrouverte; quelques ronflements. Et le Bouddha voit le sommeil comme un signe ultime. Quelle moquerie de voir ces femmes si séduisantes, si charmantes et qui paraissent soudain si ordinaires, presque vulgaires - comme si cela apaiserait ses derniers regrets. Ce thème très important dans la mythologie bouddhiste a été représenté dans de nombreuses œuvres d'art.

J'admire maintenant, avec le recul, l'habileté de Swamiji à nous guider simultanément selon la ligne bouddhiste "voir l'inanité de ce qui vous attire" et la ligne hindoue "regardez la beauté de ce monde". Les temples hindous sont couverts de sculptures qui montrent tous les aspects possibles de l'existence, pas seulement des sculptures érotiques, bien sûr. Swamiji nous a demandé: "Que voulez-vous?" Et pourquoi pas? C'était un admirable psychologue qui savait éliminer les inhibitions inutiles, les complexes, les peurs, la culpabilité. De tout ce qui n'était pas criminel, Swamiji nous a dit: "Oui, vous le pouvez." Et même: "Prenez des risques: Soyez audacieux Soyez audacieux.

J'avais été - je vous donne un souvenir de ma jeunesse - très frappé par le titre d'un livre qui n'a aucune prétention à la sagesse. C'est le

travail d'une star du show-business américain, Sammy Davis Jr, qui a déclaré: "Je suis l'un des rares hommes qui peut se vanter d'être noir, juif et borgne. Ayant épousé une femme blanche et provoqué un scandale dans le Aux États-Unis, il a écrit un livre intitulé: Oui, je peux. "Oui, je peux. Je n'avais aucun intérêt particulier pour Sammy Davis Jr, tout en lui souhaitant beaucoup de bien, mais ce titre m'avait touché. Que j'aurais osé dire: "Oui, je peux. Et j'ai senti que, dans tant de domaines, la vérité était:" je ne peux pas ", " je ne peux pas, ça ne peut pas se faire, je n'oserai jamais "et que je n'étais pas unifié: ce n'était ni la compréhension, ni l'amour du prochain, ni le détachement, mais la peur de s'affirmer, la timidité, les préjugés, l'incapacité.

Dans ces conditions, cela a une chance d'aller vite. Des milliers de vies ne sont pas nécessaires. Si je veux essayer de satisfaire mes désirs et ainsi comprendre l'essence de ce monde qui me fascine mais je le fais à mi-chemin, combien de temps cela prendra-t-il? Si j'agis complètement, je peux me réveiller beaucoup plus vite. Si je sens «oui, je peux» - «je veux ou je ne veux pas?», Je me mesure avec le monde. C'était un aspect important dans l'enseignement de Swamiji. Il ne suffit pas de répéter: «Ce monde est seule vanité de vanités, tout est périssable, tout est corruptible, vous serez toujours déçu. Étant donné que de tels dynamismes vous arrachent à l'atman et vous poussent à l'extérieur, soyez honnête. Mais le but, n'oubliez jamais, est de s'affranchir de ce mouvement centrifuge. Le but a toujours été adhyatmâ, vers le silence intérieur, l'effacement de l'ego et la liberté du Soi au plus profond de nous. Et en même temps, Swamii était autant un maître bouddhiste qu'un maître hindou. «Regardez le jeu même de ces désirs. Que vous apporte la satisfaction des désirs? Dès qu'un désir est satisfait, un autre apparaît. Ce qui est particulièrement visible dans ce qu'on appelle la réussite professionnelle est vrai pour tout. Si vous séjournez dans un petit studio et que vous déménagez dans un bel appartement, le jour où vous irez dîner avec une relation qui possède un luxueux duplex sur l'île de Saint-Louis, votre nouvel appartement vous semblera terne. Il n'y a pas de limite à l'insatisfaction des désirs. Que vous

apporte la satisfaction des désirs? Dès qu'un désir est satisfait, un autre apparaît. Ce qui est particulièrement visible dans ce qu'on appelle la réussite professionnelle est vrai pour tout. Si vous séjournez dans un petit studio et que vous déménagez dans un bel appartement, le jour où vous irez dîner avec une relation qui possède un luxueux duplex sur l'île de Saint-Louis, votre nouvel appartement vous semblera terne. Il n'y a pas de limite à l'insatisfaction des désirs. Que vous apporte la satisfaction des désirs? Dès qu'un désir est satisfait, un autre apparaît. Ce qui est particulièrement visible dans ce qu'on appelle la réussite professionnelle est vrai pour tout. Si vous séjournez dans un petit studio et que vous déménagez dans un bel appartement, le jour où vous irez dîner avec une relation qui possède un luxueux duplex sur l'île de Saint-Louis, votre nouvel appartement vous semblera terne. Il n'y a pas de limite à l'insatisfaction des désirs.

Swamiji était un sannyasin, un swami, qui avait "renoncé au monde" ou plutôt, comme il l'a dit, "à qui le monde avait renoncé". Oui, le monde l'avait laissé échapper au royaume de la dualité, de la frustration et de la peur.

Je voudrais que vous entendiez ces explications tout en faisant constamment référence à la réalisation du Soi, celle des Upanishads, celle de Ramana Maharshi, celle du sage hindou qui vit dans la pauvreté la plus extrême, immobile, son regard fixé au loin, complètement immergé dans l'infini. Mais le mouvement intérieur croise le mouvement vers la surface, vers la périphérie. Et les demandes non satisfaites sont toujours latentes, implicites, dans toutes vos tentatives de méditation, comme des ennemis impitoyables.

Il n'est pas facile pour vous de garder le silence, de ne penser à rien, même pas: "Je suis silencieux. Rien, le Vide. Soyez simplement; c'est tout. Vous êtes Ce sera brahman vous êtes atman vous êtes la conscience Infinie. Alors laissez moi ce que je suis! Ce n'est même pas "devenir ce que tu es", un titre plutôt expressif, mais être ce que

tu es. Tu es, la Conscience Suprême! Quel effort pour faire taire les multiples dynamiques latentes qui veulent te projeter vers l'extérieur! Sinon, aucune ascèse ne serait nécessaire: vous seriez tous Ramana Maharshi qui a découvert l'atman en quelques minutes. Pourquoi y a-t-il de telles méthodes, si sophistiquées, si sophistiquées? Parce que l'acte le plus simple, immédiat, toujours possible - L'éveil - est pratiquement si difficile. Nous croyons que nous sommes libres et alors à quarante ans naissent en nous des désirs dont nous ne soupçonnions même pas l'existence.

Le Chemin est situé à l'intersection de ces deux mouvements: le mouvement vers l'intérieur et l'érosion du mouvement vers l'extérieur, le dynamisme centrifuge. Vous diminuerez ce mouvement vers l'extérieur de deux manières. Tout d'abord en allant dehors. Premier point. "Oui, je peux. Je donnerai satisfaction à ces demandes afin qu'elles se calment. Voulez-vous l'argent? D'accord, essayez de voir. Vous voulez l'amour? Cherchez et voyez. Voulez-vous des conquêtes sexuelles? Essayez et voyez. Faire vous voulez la gloire? Combattez et voyez. Au moins agissons. Agissons intelligemment, agissons consciemment; faisons l'expérience en tant que disciples, sans oublier que le but est de devenir libres le plus rapidement possible et de découvrir Cela ou Ce qui est plus grand, plus beau, plus parfait que tout. Si votre idéal dans la vie reste Ramana Maharshi, nous parlons la même langue. Si votre idéal dans la vie est le président des États-Unis ou Casanova, il y a un malentendu entre nous. Le Chemin entier commence à s'allumer. Je dois tenir compte de mes souhaits. Quels sont mes souhaits? Qu'est-ce qui m'empêche de les satisfaire? Suis-je inhibé, névrosé, et si oui, comment retrouver ma liberté? Comment fait-on ça? Si je cherche ce qui est totalement impossible, je suis condamné à souffrir. Comment puis-je vivre dans la vérité? Premier pas. Deuxième approche, l'approche bouddhiste menée en parallèle: "Mais quel est vraiment ce monde qui me captive autant?" Que signifie posséder un bel appartement? Qu'est-ce qui est si douloureux et humiliant de vivre dans un petit appartement? Est-ce vraiment important pour moi? Ne soyez pas brutalisé. "Qu'est-ce qui

fascine le sexe opposé?" Pourquoi est-il si terrible de manquer d'argent? Voir tous les désirs. Qu'en restera-t-il? Voyez ce pour quoi vous vous êtes battu si fort et quand vous l'avez obtenu, cela ne vous a causé que des ennuis et de la déception! Regardez les hommes qui ont lutté pour conquérir une femme; trois ans plus tard, ils dépensent autant d'argent pour les avocats que pour les bijoux et les dîners au restaurant pour la séduire. Le plaisir ne vient jamais sans apporter aussi la souffrance.

Réalisez les désirs que l'ordre droit (dharma), votre destin (karma) et l'intelligence ou le bon sens vous permettent de réaliser - avec une attitude intérieure de plus en plus détachée. Cette satisfaction est souvent appelée tantrique. Voyez comme c'est délicat. Vous pouvez y penser et cela peut commencer à vous aider - mais à vos risques et périls. Et si vous êtes "détaché", alors tout ce qui est considéré comme désagréable, agacement, souffrance, vous êtes également détaché. C'est là que se trouve la pierre de touche! J'ai connu des gens qui prétendaient le tantrisme proclamer: «Je suis absolument libre; Je fume un paquet et une demi-journée mais ce n'est pas moi, l'atman ne fume pas! Il est certain que l'atman ne fume pas. "Je suis le Soi, je bois beaucoup mais c'est le corps physique qui boit et le pranamayakosha qui est affecté par l'alcool, pas l'atman. Incontestable. «Je dépense beaucoup pour les événements sociaux, l'élégance, mais ce n'est pas atman. Entièrement d'accord en principe.

Seulement, si vous souffrez de coliques rénales - ce n'est pas non plus un atman! Oui, vous devez être cohérent et logique. Si vous mourez d'un cancer, atman n'est pas affecté. Si vous vous trouvez dans une situation tragique, l'atman n'est pas affecté. Mais c'est ce que nous oublions. Le tatisme vous offre maintenant la liberté, même s'il y a encore des désirs que vous permettez de réaliser dans un détachement suprême et serein. Et nous trahissons l'autre aspect: le détachement suprême et serein de l'atman par rapport aux Koshas et aux chaînes de cause à effet du monde phénoménal.

Ce détachement doit être total; tout ce qui est considéré comme procès, trahison, abandon, humiliation, doit être accepté. Je laisse faire: c'est le monde relatif.

Je parle de tous les aspects de l'existence et je parle à ceux qui portent en eux l'appel irrésistible du Soi mais qui, malgré leur courage, se heurtent au fait que le mouvement extérieur continue. Il y a encore tellement de demandes en moi, combien de temps ça va durer? Oh non, ne me dites pas, "Faites ce que vous pouvez dans cette existence, le reste sera pour la prochaine existence." Je veux être libre aujourd'hui, ici, maintenant. "Je suis le Soi", "Je suis Cela. Si c'est vrai, je suis fatigué de me voir toujours emporté, emporté, élevé, abaissé, glorifié, humilié ... C'est fini! Il y a encore des désirs, bien là sont toujours des désirs, mais pour moi c'est fini. Même si ces désirs sont toujours là, je veux être libre. Et je suis libre.

Je ne préconise pas un mensonge aujourd'hui. Je vous donne un tableau qui comprend toutes les possibilités que l'Inde nous a offertes. Voir toute l'approche hindoue, la vision positive qui fournit une réalisation spécifique pour chaque âge de la vie: se marier, avoir des enfants, gagner de l'argent, organiser une belle maison, composer des symphonies ou fabriquer des meubles si vous êtes charpentier. Et après avoir satisfait vos envies, vous serez libre. Puis l'approche bouddhiste: quel intérêt trouvez-vous à satisfaire des désirs si vains, si limités? Où cela vous mène-t-il? Alors ouvrez les yeux, ne vous laissez pas berner! Ayez une vue complète de l'ensemble. Voyez cette panique d'hommes qui courent, attirent, repoussent, se battent, pleurent, se consolent, s'aiment, se détestent, recommencent à souffrir indéfiniment! Et la troisième approche, celle du tantrisme: vous êtes libre ici, maintenant, à l'intérieur des trahisons, les trahisons, les échecs. Si vous en voulez un, prenez l'autre; si vous êtes capable de prendre les deux, vous avez choisi la vérité. Mais dites oui aux deux. Ne proclamez pas: «Je suis pur Témoin, je suis pure Conscience», tout en ayant peur s'il y a une menace de chômage, si un collègue vous déteste, si votre femme vous trompe ou vous abandonne. Trop souvent dès que

l'inverse de l'existence dans le monde phénoménal se manifeste, il n'y a plus d'atman, il n'y a plus de Nature-de-Bouddha. Il y a la peur, la révolte et un être pauvre qui lutte pitoyablement - et essaie de fuir sa réalité dans les beautés de la méditation. celle du tantrisme: vous êtes libre ici, maintenant, à l'intérieur des tragédies, des trahisons, des échecs. Si vous en voulez un, prenez l'autre; si vous êtes capable de prendre les deux, vous avez choisi la vérité. Mais dites oui aux deux. Ne proclamez pas: «Je suis un pur témoin, Je suis pure Conscience », tout en ayant peur s'il y a une menace de chômage, si un collègue vous déteste, si votre femme vous trompe ou vous abandonne. Trop souvent dès que l'inverse de l'existence dans le monde phénoménal se manifeste, il n'y a plus d'atman, il n'y a plus

Nature-de-Bouddha. Il y a la peur, la révolte et un être pauvre qui lutte pitoyablement - et essaie de fuir sa réalité dans les beautés de la méditation. celle du tantrisme: vous êtes libre ici, maintenant, à l'intérieur des tragédies, des trahisons, des échecs. Si vous en voulez un, prenez l'autre; si vous êtes capable de prendre les deux, vous avez choisi la vérité. Mais dites oui aux deux. Ne proclamez pas: "Je suis un pur Témoin, je suis une pure Conscience", tout en ayant peur s'il y a une menace de

le chômage, si un collègue vous déteste, si votre femme vous trompe ou vous abandonne. Trop souvent dès que l'inverse de l'existence dans le monde phénoménal se manifeste,

Vous n'êtes pas ce corps, vous n'êtes pas l'esprit, vous n'êtes pas buddhi, vous n'êtes pas l'ego, vous n'êtes pas la mémoire - vous êtes une conscience infinie. Quand pouvez-vous échapper une fois pour toutes à cette finitude? Arrête de te battre avec elle!

Réconcilier l'aspiration intense et permanente à l'Absolu et la réalité du désir. Mais sans mentir, sans compromettre, sans illusion, dans la rigueur qui caractérisait Swâmi Anand et considérant que l'Ultime est au-delà de tous les koshas et révélé par la disparition de tous les désirs. C'est la réalisation suprême dans laquelle le relatif et l'absolu sont unis, action et non-action, dualité et non-dualité.

La puissance du désir; le combat épuisant et tragique mené par certains moines contre leurs désirs et les pensées harcelantes qui les perturbent année après année; les efforts quotidiens de méditation et la lutte épuisante contre les distractions qui naissent des vasanas encore actifs dans l'inconscient; l'incapacité à être, au-delà du temps, dans le présent éternel et la création de l'avenir par des demandes non satisfaites - tout est crucial. Les désirs humains et le désir de Dieu, pavritti marga et nivritti marga, sont au cœur de tous les Sentiers - et l'ont toujours été.

Portez courageusement et aussi sereinement que possible la croix qui relie cette ligne horizontale et cette ligne verticale. Expérimentez, réfléchissez, espérez, découragez-vous, priez, combattez - mais ne le prenez jamais à la légère et ne parlez jamais témérairement d'un thème aussi sérieux: la réalisation consciente de vos désirs d'être libre.

Alors que les désirs et les peurs perdent leur emprise, vous commencez à entrevoir ce que peut être le silence de la méditation. Une pensée vient, vous la voyez, elle ne vous enlève pas. Vous sentez que vous retournez au repos, au calme, à la non-manifestation, à l'essentiel. Cependant, vous savez que vous n'avez pas terminé la purification de l'inconscient, que vous n'êtes pas prêt à mourir demain: il y a encore trop de soif de vivre, de s'exprimer. Pourtant, une paix est révélée qui n'est pas forcée. Il s'agit vraiment de revenir à vous-même. Les grandes demandes sont toujours là mais, comme les créanciers, ils espèrent que vous les tiendrez compte puisque vous avez déjà fait ce que vous pouviez déjà faire pour les apaiser. Et tout naturellement, ils vous donnent un moment de vrai silence. Une pensée apparaît? Il n'a plus ce fardeau contraignant qui vous a arraché à vous-même. La méditation devient alors facile. Ce n'est plus un effort de non-effort, une action d'être sans action. C'est le retour au repos. Pourquoi la pensée bougerait-elle si elle n'avait aucune raison de bouger? La méditation s'avère être votre vraie nature.

DEUXIÈME PARTIE
TÊTE, CORPS ET COEUR

MAÎTRISER LES PENSÉES

La pratique persistante de s'asseoir immobile et de l'attention intérieure vous conduira progressivement à une maîtrise croissante de vos états émotionnels et de vos pensées au cours de vos journées. Mais, à l'inverse, assécher la source même d'agitation mentale inutile grâce à une vigilance accrue au sein des activités rendra les moments de méditation de plus en plus faciles. Le silence des profondeurs vous sera naturellement accessible et vous établir dans le Soi ne sera plus un rêve sans espoir.

Toute méditation utilise notre durée d'attention. Maintenant c'est un fait observé depuis l'enfance et l'école, nos contemporains ont une attention de plus en plus dispersée. L'aspirant à la sagesse aura inévitablement un travail sérieux à faire pour contrôler, en général, l'errance de son esprit. L'absence de pensées (étourderie) était l'une des réalisations que Swami Prajnandad nous a offertes. C'est un point crucial; mais que voulait dire Swamiji par l'absence de pensées?

Je dois dire que lorsque j'ai lu cette expression dans l'une de ses lettres, il y a longtemps, je me suis vraiment heurtée à cela. J'ai bien compris ce que pouvait être l'absence de pensées dans un état de méditation, mais je ne voyais pas ce que cela pouvait représenter toute la journée ni quel parallèle pouvait être établi entre ces deux expressions: «destruction de l'esprit» et «pas de pensées» .

Toute méditation est une tentative de contrôler les pensées pour les orienter dans une direction bien définie et surtout les suspendre afin d'atteindre un état de conscience plus profond que celui de l'agitation habituelle. Et tous ceux qui ont essayé une forme de

méditation ou de concentration ont vu combien il est difficile de rester sans réfléchir. Mais ce n'est pas le thème que je veux explorer maintenant. Que signifie l'extinction des pensées au cours de notre existence sur le Chemin que je propose? Comment vivre sans réfléchir? C'est d'abord une question de terminologie. Swamiji distinguait clairement la vue et la pensée.

Une pensée intelligente, une pensée justifiée, c'est ce que Swamiji appelait la vision. Après avoir beaucoup réfléchi à ce sujet, j'en suis venu à la conviction que le vocabulaire de Swâmiji était le plus efficace: l'utilisation du mot vision pour le bon fonctionnement de notre intelligence et du mot pensé pour désigner la cécité de l'esprit.

«Penser» signifie le plus souvent isoler un élément de l'ensemble. À partir d'une situation qui comporte un grand nombre de facteurs, vous extrayez un détail qui vous touche particulièrement et vous «épinglez» de façon tout à fait arbitraire, en oubliant le contexte. Placé devant l'œil, un doigt peut masquer l'immensité de l'horizon. Voir, c'est au contraire intégrer les détails dans un vaste ensemble. L'émotion refuse de situer la partie dans sa relation au tout: elle apporte une

élément sur le devant de la scène, s'y accroche et ne peut plus entendre ce qui la contredit. Si vous le tenez contre quelqu'un, vous rejetez sans pitié les nombreuses raisons que vous avez d'être reconnaissants et même de les aimer. Ce mécanisme peut corrompre chaque relation, que ce soit votre "gourou", votre mari, votre femme ou votre fils. Il vous devient impossible de rappeler à la pensée négative toutes les raisons pour lesquelles vous devriez être positif. Cette contradiction entre l'émotion et la vérité de la situation s'avère si insupportable que vous êtes obligé d'éliminer les autres facteurs qui auraient dû être pris en compte. Sous l'influence

d'émotion, la déraison des êtres humains, se trompent, arrivent à une fausse conclusion et, à partir de là, agissent. La tragédie, ce n'est pas le chômage à quarante ans, ce n'est pas la trahison d'un

ami sur lequel on pensait pouvoir compter, ce n'est même pas la mort d'un enfant, la vraie tragédie, c'est l'esprit dans sa folie.

Si vous êtes intéressé par l'enseignement de Gurdjieff, qui présente de nombreux points de similitude avec celui de Swâmiji, vous trouverez deux expressions en français (bien que Gurdjieff lui-même ne parle pas couramment notre langue): la pensée active et la pensée associative. La pensée active représente une pensée consciente et dirigée, qui ne va pas dans toutes les directions et où chaque pensée - pour le moment j'utilise ce mot - a sa valeur, sa nécessité, tandis que la pensée associative nous emmène dans une direction, puis dans une autre, un idée menant à la prochaine par association mécanique. Le premier point important à comprendre est que la pensée ordinaire, celle qui doit disparaître, est toujours liée à un élément d'émotion, même si cette émotion n'est pas clairement perceptible car, refoulée ou refoulée, elle ne subsiste en nous que dans un état latent ou non manifesté . Mais avec un peu d'habileté on le détecte dans les pensées, on se rend compte que ces pensées ne sont pas neutres. Au contraire, si nous voyons, nous utilisons une pensée active, et cette vision est sans émotion. En revanche, il s'accompagne et il s'accompagnera de plus en plus de ce que nous appelons le sentiment, l'intelligence du cœur.

En relation avec l'émotion, vous pouvez penser au sentiment comme "l'ouverture du cœur". J'ai remarqué que cette expression m'est venue spontanément à l'esprit: "Je sens mon cœur ouvert", "mon cœur n'est pas ouvert", "hier mon cœur était beaucoup plus ouvert qu'aujourd'hui". L'émotion, au contraire, toujours représente une rétraction du cœur quand ce n'est pas une fermeture complète de l'émotion négative que vous ressassiez. La vision n'est possible que si le cœur est ouvert. Et je vous montrerai plus tard que cette ouverture offre une possibilité de contrôler ou de faire disparaître les pensées et de vivre dans le monde réel. Pour commencer par les plus claires et les plus accessibles, les pensées qui doivent et qui peuvent disparaître sont celles qui ne correspondent à rien de

certain et qui fonctionnent néanmoins comme si elles reposaient sur une certitude. Vous reconnaîtrez facilement ces types de pensées car elles nous sont familières, comme les pensées d'inquiétude. Prenons un exemple pour que vous puissiez ensuite appliquer le principe à vos destins respectifs. Supposons que cela vous vienne souvent à l'esprit: "Mes moyens financiers ne continueront pas comme ça, je perdrai ma situation, les prix augmenteront, les gens auront de moins en moins d'argent pour acheter les produits que nous fabriquons, je ne sais pas comment" Je vais pouvoir respecter les délais. Voici le genre de cogitation qui ne reflète pas la situation telle qu'elle est mais qui peut néanmoins vous occuper: l'un sera soucieux de sa santé, l'autre de ce que les gens diront, un autre toujours pour des événements qui peuvent éventuellement se produire à l'échelle mondiale. Il faut dire que si la plupart de ces idées apparaissent à un regard lucide comme ayant très peu de contact, pour ne pas dire aucun,

Inutiles si vous voulez atteindre le but ultime, même si elles sont apparemment moins nuisibles, sont les pensées enthousiastes qui vous emportent, comme celles de "Perrette et le pot à lait" dans la célèbre fable de La Fontaine. Ces pensées soi-disant heureuses: «Tout va bien pour moi» ou «mes revenus vont augmenter» qui découlent d'éléments pris dans la réalité mais qui s'éloignent très vite, doivent également disparaître. Vous pouvez vous donner comme objectif - vous êtes d'accord ou vous n'êtes pas d'accord, mais c'est un point essentiel à clarifier sur le chemin - l'élimination complète de ces pensées qui confondent possibilité et probabilité.

Vous ne pourrez progresser davantage dans les jours ou les années à venir que si vous êtes déterminé à éliminer ces erreurs. Il ne s'agit pas de savoir si un yogi tibétain peut les faire disparaître mais s'il existe dans vos existences réelles et concrètes une méthode pour qu'un jour ces vagabondages soient éradiqués de votre cerveau. Fini. De là, en dehors des moments où il faut penser, vous pourrez vous promener dans une forêt sans être harcelé par des associations d'idées et vous pourrez entendre les bruits, admirer les

arbres, voir les couleurs; et si des pensées apparaissent, elles n'auront rien à voir avec le type de pensées que je viens de mentionner: ce seront des pensées dont vous serez conscient quand elles surgiront, dont vous pourrez vous souvenir et qui sera beaucoup plus sobre dans le sens où ils ne prévoient ni le pire ni le plus inquiétant ni le plus merveilleux. Ces réflexions simples correspondent à une action qui doit être faite, une situation à laquelle vous devez faire face: "Je vais devoir téléphoner à ma cousine pour savoir si son fils a passé son examen" ou "Je n'aurai pas à oublier quand Je rentre à Paris pour faire ma déclaration de revenus "ou:" Cet été car pendant les vacances, ma fille a demandé avec beaucoup d'insistance si elle pouvait faire de la planche à voile; je dois me renseigner pour savoir s'il vaut mieux louer une planche ou en acheter une. liés à votre réalité présente et, s'ils ne sont peut-être pas strictement nécessaires à «l'ici et maintenant», du moins ils ne sont pas dus à un brevet ou à une émotion refoulée. ma fille a demandé avec insistance si elle pouvait faire de la planche à voile; Je dois me renseigner pour savoir s'il vaut mieux louer une planche ou en acheter une. Des pensées surgissent liées à votre réalité présente et, si elles ne sont peut-être pas strictement nécessaires à «l'ici et maintenant», elles ne sont pas du moins dues à une émotion patente ou refoulée. ma fille a demandé avec insistance si elle pouvait faire de la planche à voile; Je dois me renseigner pour savoir s'il vaut mieux louer une planche ou en acheter une. Des pensées surgissent liées à votre réalité présente et, si elles ne sont peut-être pas strictement nécessaires à «l'ici et maintenant», elles ne sont pas du moins dues à une émotion patente ou refoulée. au moins, ils ne sont pas dus à une émotion patente ou refoulée. ma fille a demandé avec insistance si elle pouvait faire de la planche à voile; Je dois me renseigner pour savoir

s'il vaut mieux louer une planche ou en acheter une. Des pensées surgissent liées à votre réalité présente et, si elles ne sont peut-être pas strictement nécessaires à «l'ici et maintenant», elles ne sont pas du moins dues à une émotion patente ou refoulée.

S'il y a un élément d'inconfort, aucun regret, vous n'aurez aucun mal à le détecter: «Ici, je ne l'ai pas fait, j'aurais dû m'en occuper. Non seulement vous en serez conscient, mais vous aurez la capacité de faire une distinction sans compromis entre ces pensées et celles qui désertent sans vergogne la réalité, soit dans le sens de l'inquiétude, soit dans le sens de l'enthousiasme. , sans preuve et sans certitude. Cette distinction doit progressivement devenir très claire pour vous car les pensées qui doivent disparaître ont une apparence de réalité. Et si vous n'êtes pas vigilant, vous tomberez dans le piège en trouvant une justification à ces pensées inutiles. À celui, par exemple, qui aurait tendance à s'alarmer du manque d'argent, sa pensée offrira un argument qui semble plausible, même s'il n'y a en fait rien de certain et de prouvé. L'anxiété est basée sur des hypothèses, des éventualités que l'esprit fait à partir de son propre passé. Et chacun a des thèmes de préoccupation spécifiques. Vous devez être impitoyable et toujours vous demander: quelle valeur ces pensées vous viennent-elles à l'esprit? On peut donc dire qu'il existe trois types de pensées. D'une part les pensées inutiles et nuisibles, qui montrent que la destruction de l'esprit n'a pas été opérée et que vous pouvez toujours tomber dans le piège pernicieux de ses illusions. En revanche, des pensées qui pourraient encore être raréfiées mais qui ne faussent pas la réalité: «J'ai oublié de payer cette facture, je dois écrire à ma mère, etc. On peut admettre que ces pensées ne sont pas strictement nécessaires et ne s'imposer dès qu'ils viennent à l'esprit, mais ils ne sont pas du même ordre que les abus sur lesquels j'insiste. Finalement, il y a les pensées qui représentent une réflexion active et qui sont évidemment nécessaires pour prendre une décision: maintenant j'envisage une telle réalité, comment est-elle présentée, quels sont les éléments qui la composent, quelle décision imposent-ils? C'est ce que Swamii a appelé non pas quels sont les éléments qui le composent, quelle

décision imposent-ils? C'est ce que Swamii a appelé non pas quels sont les éléments qui le composent, quelle décision imposent-ils? C'est ce que Swamii appelait ne pas penser mais voyez. quelle décision imposent-ils? C'est ce que Swamii appelait ne pas penser mais voyez. quelle décision imposent-ils? C'est ce que Swamii appelait ne pas penser mais voyez.

Ce besoin de vigilance quant aux pensées, évident pour un bouddhiste, un yogi hindou ou un disciple engagé dans une voie traditionnelle à l'approche de l'Est, se révèle beaucoup moins clair pour l'Occident en général et pour ceux qui viennent me demander mon aide en particulier. Lorsque, dans les textes français, vous lisez le mot «mental», largement utilisé dans la littérature faisant référence au bouddhisme, à l'hindouisme, au yoga, à l'ésotérisme ou au mot esprit dans les livres en anglais, vous établissez immédiatement un lien entre ce terme et la pensée - «il arrive dans la tête »- mais vous oubliez trop souvent le lien entre l'esprit et l'émotion. Swâmi-ji m'a montré avec rigueur que vous connaissez l'importance de l'émotion: l'émotion n'est jamais que justifiée. Y a-t-il de l'émotion ou non? Si j'ai encore des émotions, je le vois, je ne peux pas me leurrer.

Cependant, pour la plupart de ceux qui ont lu mes livres et qui croient avoir appris les enseignements de Swamiji, la nocivité des émotions est devenue si importante que la pensée elle-même, qui se produit dans l'intellect, le cerveau, est passée à l'arrière-plan et le thème de base du contrôle de l'esprit n'a pas été compris. Je ne peux pas dire qu'on m'a posé beaucoup de questions insistantes et précises sur ce contrôle des pensées. Les questions les plus fréquentes concernent soit les émotions, soit les situations concrètes: difficultés professionnelles ou conjugales, difficultés liées à l'éducation des enfants, décisions à prendre, mais les grandes données de la spiritualité proprement dite sont trop rarement abordées.

Parmi ces thèmes, la maîtrise des pensées ou la maîtrise de l'esprit occupe une place cruciale. Le Bouddha a dit: "Celui qui est maître de ses pensées est plus grand que celui qui est maître du monde. Nous trouverions de nombreuses citations, des plus grandes traditions, qui vont dans le même sens. Maintenant, pour qu'il y ait une maîtrise, il doit y avoir un maître. Être le maître de ses pensées implique la présence en soi, la vigilance, la conscience et, bien sûr, la dissociation ou la non-identification avec ses pensées. Si vous êtes constamment identifié à vos rêveries, englouti par elles, qui peut contrôler quoi, qui peut contrôler quoi? Ce sont des mots qui doivent être entendus comme une brûlure permanente. Comment vous situez-vous par rapport à la parole du Bouddha: "Celui qui est le maître de ses pensées est plus grand que celui qui est le maître du monde " ? Le héros encore dupe de ses pensées, qui prévalent à gauche ou à droite, est en effet, aux yeux du Bouddha, inférieur à un yogi ou à un sage ayant atteint la maîtrise de celles-ci. Cette déclaration est essentielle. On ne peut pas l'éviter, on ne peut pas le mettre de côté si on se retrouve engagé sur le chemin de l'illumination et pas seulement dans une psychothérapie destinée à nous permettre de mieux assumer nos situations existentielles. Le but déclaré des voies spirituelles ou ésotériques, la maîtrise des pensées, équivaut à la disparition de toutes les pensées qui ne sont pas justifiées, nécessaires ou utiles, c'est-à-dire toutes les pensées teintées d'émotion. nous ne pouvons la mettre de côté si nous nous retrouvons engagés sur le chemin de l'illumination et pas seulement dans une psychothérapie destinée à nous permettre de mieux assumer nos situations existentielles. Le but déclaré des voies spirituelles ou ésotériques, la maîtrise des pensées, équivaut à la disparition de toutes les pensées qui ne sont pas justifiées,

nécessaires ou utiles, c'est-à-dire toutes les pensées teintées d'émotion. nous ne pouvons la mettre de côté si nous nous retrouvons engagés sur le chemin de l'illumination et pas seulement dans une psychothérapie destinée à nous permettre de mieux assumer nos situations existentielles. Le but déclaré des voies spirituelles ou ésotériques, la maîtrise des pensées, équivaut à la disparition de toutes les pensées qui ne sont pas justifiées, nécessaires ou utiles, c'est-à-dire toutes les pensées teintées d'émotion. nous ne pouvons la mettre de côté si nous nous retrouvons engagés sur le chemin de l'illumination et pas seulement dans une psychothérapie destinée à nous permettre de mieux assumer nos situations existentielles. Le but déclaré des voies spirituelles ou ésotériques, la maîtrise des pensées, équivaut à la disparition de toutes les pensées qui ne sont pas justifiées, nécessaires ou utiles, c'est-à-dire toutes les pensées teintées d'émotion.

Dans les prochains jours, essayez de passer au crible vos pensées à travers buddhi: quelles pensées surgissent en moi, quelle valeur ont-elles, font-elles ou ne font-elles pas partie des pensées à éliminer pour acquérir le contrôle de mon esprit? Si vous reconnaissez la nécessité de cette maîtrise proposée par le Bouddha, vous ne quitterez plus une pensée nuisible, contraire au chemin, consommant votre énergie, vous arrachant au centre, vous installant dans votre cerveau. Vous n'accepterez plus ces pensées. Une idée en amène une autre qui à son tour en amène une autre et ainsi de suite. Non. Il est vrai que les formes les plus grossières et les plus immédiatement perceptibles de ces productions mentales sont liées aux émotions. Vous savez très bien que l'émotion génère une certaine ligne de pensée qui ravive l'émotion, laquelle émotion suscite de nouvelles pensées toujours dans la même ligne qui gonflent encore plus l'émotion. C'est un cercle vicieux. Il existe différentes méthodes pour briser ce cercle vicieux, mais comme il n'est pas possible de traiter tous les thèmes en même temps, nous nous concentrerons sur cette «maîtrise de l'esprit» que les humains ne possèdent généralement pas. Il valorise les pensées, il croit en

ce qu'il pense, il s'identifie à ses pensées et ruine ainsi son existence. Ces ruminations inutiles qui vous empêchent d'être pleinement ici et maintenant jouent un rôle considérable dans votre vie. nous allons nous concentrer sur cette «maîtrise de l'esprit» que les êtres humains n'ont pas d'ordinaire. Il valorise les pensées, il croit en ce qu'il pense, il s'identifie à ses pensées et ruine ainsi son existence. Ces ruminations inutiles qui vous empêchent d'être pleinement ici et maintenant jouent un rôle considérable dans votre vie. nous allons nous concentrer sur cette «maîtrise de l'esprit» que les êtres humains n'ont pas d'ordinaire. Il valorise les pensées, il croit en ce qu'il pense, il s'identifie à ses pensées et ruine ainsi son existence. Ces ruminations inutiles qui vous empêchent d'être pleinement ici et maintenant jouent un rôle considérable dans votre vie.

Si vous décidez de vous lancer dans cette nouvelle étape - arrêtez de penser - il y a un point légèrement subtil: y a-t-il de la répression? Y a-t-il une répression? Y a-t-il déni ou déni de réalité? C'est une question sur laquelle vous devez être clair, mais sans en faire un argument pour réfléchir inutilement, donc pour compromettre vos progrès. Dans certains cas, il peut être intéressant de s'ouvrir, de laisser remonter à la surface toutes sortes d'idées, même fausses, voire fausses, même sans rapport avec la réalité, mais il ne s'agit pas seulement de réprimer. Nous ne devons pas réprimer mais être conscients.

Moins profondément enfoui que le contenu de l'inconscient, il y a tout ce qui est subconscient. Relisez le chapitre "Le cœur en paix" dans Le Chemin du Cœur. La mise à jour progressive du subconscient consiste à mettre à la surface des vérités concernant des situations dans lesquelles vous vous trouvez et que vous pouvez refuser de voir. Mais faites aussi remonter à la surface les pensées mensongères qui peuvent vous déranger puisqu'elles ont tendance à naître en vous de votre inconscient, de vos illusions personnelles, de vos névroses particulières. Si vous empêchez ces

pensées de remonter à la surface, vous ne pouvez pas démasquer leur mensonge.

Supposons, par exemple, une relation de couple normale, ce qui ne devrait pas être un problème, et un certain type de peur récurrente vient à l'esprit: "Ma femme sera attirée par d'autres hommes, elle me trompera", sans laisser ces pensées avoir une véritable fondement. Pourquoi garder des pensées qui ne sont même pas heureuses, qui vous torturent sans raison? "Je reste avec elle, je la quitte, j'accepte, je ne lui en parle pas", vous construisez un monde de souffrance qui ne repose sur rien. Mais, même si vous avez tendance à penser bêtement "qu'elle va me tromper, je suis sûr qu'elle va me tromper", laissez ces pensées venir à votre conscience pour les examiner.

Vous voyez, cela semble contradictoire. Je vous demande, d'une part, de prendre la décision de ne plus penser et j'affirme, d'autre part, qu'il faut laisser remonter à la surface certains types de pensées, sans que cela dure des jours et des jours: "C'est ce que le mental m'impose" Au début du Chemin, vous tombez dans le piège de ce que le mental vous dit, vous vous enfoncez dans des pensées comme le taureau sur la cape rouge. Quand vous avez un peu progressé, il devient possible de prendre du recul: "C'est ce que l'esprit me suggère; je suis d'accord, je ne suis pas d'accord, il va falloir clarifier cela. Est-ce vrai ou pas? Est-ce que cela correspond à la réalité ou pas? Résoudre à cent pour cent, pas à quatre-vingt-quinze pour cent. Le refus catégorique des pensées a donc au préalable la discrimination qui les concerne. Non ce n'est pas vrai,

Il est également nécessaire d'examiner des réflexions sur un thème donné, très précises, comme cela se produit dans toutes les existences si vous envisagez de vous marier ou de divorcer, de vous installer en ville ou à la campagne, de prendre une retraite anticipée ou, au contraire, de donner plus d'espace pour votre vie professionnelle. Pour commencer, vous laissez monter les pensées inhérentes à votre situation et vous les voyez. Cette réflexion active est tout à fait justifiée mais il est indigne d'un disciple de se laisser

emporter par des rêveries considérées comme certaines quand elles ne le sont pas et de les approuver toute la journée, puisque les interprétations sur le comportement d'Arnaud et de ses collaborateurs à Font d'Isièrè jusqu'aux appréhensions sur l'avenir de votre enfant. L'esprit de chacun diffère de celui de son voisin. A vous de voir quels sont les principaux thèmes qui composent votre vie, et donc nourrir vos pensées. L'injonction du Bouddha, si elle a deux mille cinq cents ans, n'en est pas moins pour chacun de vous en particulier.

Il faut se voir penser, il faut objectiver les pensées, c'est-à-dire faire des objets dont le sujet prend conscience. Ce sont les pensées qui me viennent à l'esprit et qui sont d'autant plus nécessaires qu'elles véhiculent une coloration émotionnelle, une charge émotionnelle. C'est un travail très important et je voudrais réaffirmer clairement que l'intérêt pour le travail direct sur les émotions - qu'il s'agisse de «mensonges» ou de thérapie primaire - prend beaucoup trop d'importance par rapport à l'essentiel, car si les maîtres de la grande tradition ne parlaient pas tous de travail direct sur l'inconscient, tous insistaient en revanche sur la maîtrise ou le contrôle des pensées. Aussi précieuse qu'elle soit, l'expression des émotions en thérapie reste secondaire; il sert à promouvoir cette maîtrise de l'esprit et des ruminations intellectuelles.

Il est essentiel que vous ne tombiez plus dans le piège de l'identification aux pensées et à la confusion entre voir et penser. Trop souvent, j'ai dû utiliser la formule pour chacun de vous: "Vous pensez que vous voyez et vous ne voyez pas ce que vous pensez." Vous pensez que vous voyez, vous faites obstinément des erreurs, vous affirmez sans voir qu'en vérité vous ne faites que vous promener. Si vous voulez faire une différence, comptez sur ce critère simple: il n'y a aucune certitude dans les pensées. Si vous leur permettez de se nourrir de votre substance, d'utiliser stérilement votre énergie, vous n'aurez plus cette énergie à votre disposition pour croître en interne. Par conséquent, la condition préalable à tout

changement de niveau d'être est la capacité de se dissocier de ces pensées, de faire la distinction entre la pensée et la vision.

En étant vigilant, vous réaliserez combien de préoccupations sont récurrentes. Nous pensons que tout est fini avec eux, nous sommes convaincus que nous avons vu clairement, et le lendemain, la même vision erronée s'impose à nouveau. Pour être vraiment efficace, la vision doit être complète: qu'est-ce que les pensées m'offrent exactement? Concernant un futur possible, correspondent-ils à la réalité? Si vous deviez vivre au Sahara et que toutes vos pensées tournent autour de la crainte que le climat trop humide soit gênant pour vos rhumatismes, une telle stupidité serait flagrante. Naturellement, quand je prends un exemple comme celui-ci, vous êtes tous d'accord mais ce qui devient plus intéressant c'est de détecter ce fonctionnement dans les situations concrètes de votre vie,

Qu'est-ce qui peut contrebalancer les pensées? Le buddhi, conscience lucide. Quel que soit le type de pensées qui se présentent: "Ça ne marchera pas, ça se passera comme ceci ou cela", vous arrêtez immédiatement ce processus, bien que ces pensées aient une apparence de vérité, en tout cas une apparence de vérité pour vous. Quiconque s'inquiète constamment pour sa santé trouve que ses craintes sont parfaitement justifiées. Quelle est la vérité? Il est possible de rechercher cette vérité: «J'ai observé un léger saignement dans les selles pendant deux jours consécutifs. La probabilité d'une petite hémorroïde interne est statistiquement supérieure à celle d'un cancer de l'intestin. Pourquoi décider immédiatement que c'est le pire sans avoir effectué le moindre examen? Un bouton ne révèle pas de cancer de la peau ou de mal de gorge du larynx. Et il y a bien d'autres obsessions que celles de la maladie avec lesquelles vous vous laissez piéger. Si je parle avec une telle fermeté, c'est parce que depuis des années, j'ai remarqué avec quelle facilité vous partez dans une direction sans rapport avec la réalité. Vous ne pouvez pas imaginer la bataille que j'ai dû mener avec certains d'entre vous pour leur montrer qu'ils "pensaient", qu'ils

étaient, comme on dit, "à côté de leurs pompes", convaincus qu'ils voyaient clairement, que c'était moi qui ne les avais pas écoutés, ou ne les comprenez pas, et qui s'est trompé. Dans deux ans, ils se rendront compte que toute leur vision était fausse mais, pour le moment, ils l'apprécient. Et si j'essaie de vous offrir la bataille de Si je parle avec une telle fermeté c'est parce que depuis des années j'ai remarqué avec quelle facilité vous vous dirigez dans une direction sans rapport avec la réalité. Vous ne pouvez pas imaginer la bataille que j'ai dû mener avec certains d'entre vous pour leur montrer qu'ils "pensaient", qu'ils étaient, comme on dit, "à côté de leurs pompes", convaincus qu'ils voyaient clairement, que c'était moi qui ne les avais pas écoutés, ou ne les comprenez pas, et qui s'est trompé. Dans deux ans, ils se rendront compte que toute leur vision était fausse mais, pour le moment, ils l'apprécient. Et si j'essaie de vous offrir la bataille de Si je parle avec une telle fermeté c'est parce que depuis des années j'ai remarqué avec quelle facilité vous vous dirigez dans une direction sans rapport avec la réalité. Vous ne pouvez pas imaginer la bataille que j'ai dû mener avec certains d'entre vous pour leur montrer qu'ils "pensaient", qu'ils étaient, comme on dit, "à côté de leurs pompes", convaincus qu'ils voyaient clairement, que c'était moi qui ne les avais pas les écouter ou ne pas les comprendre, et qui s'est trompé. Dans deux ans, ils se rendront compte que toute leur vision était fausse mais, pour le moment, ils l'apprécient. Et si j'essaie de vous offrir la bataille de comme ils disent, "à côté de leurs pompes", convaincus qu'ils ont bien vu, que c'est moi qui ne les ai pas écoutés, ou ne les ai pas compris, et qui me suis trompé. Dans deux ans, ils se rendront compte que toute leur vision était fausse mais, pour le moment, ils l'apprécient. Et si j'essaie de vous offrir la bataille de comme ils disent, "à côté de leurs pompes", convaincus qu'ils ont bien vu, que c'est moi qui ne les ai pas écoutés, ou ne les ai pas compris, et qui me suis trompé. Dans deux ans, ils se rendront compte que toute leur vision était fausse mais, pour le moment, ils l'apprécient. Et si j'essaie de vous offrir la bataille de buddhi contre l'esprit, c'est-à-dire de reconnaître les pensées comme telles, de les remettre en question et de les confronter à la vérité, très souvent, et d'autant

plus que j'ai raison, vous m'interrompez en disant: "Oui, mais ...; non, mais ... "Comme Arnaud n'est pas d'accord avec vous, cela signifie qu'il ne vous a pas écouté ou qu'il a mal compris." Et si par hasard c'est moi qui avais tort et non Arnaud ... "Quel sens cela fait-il rencontrer son "guide" et soupçonner immédiatement qu'il a tort? Si vous pouviez assister un jour aux interviews que je donne, vous seriez étonné: "C'est ainsi que fonctionne l'être humain! Ce n'est que lorsque vous êtes personnellement impliqué, que vous n'êtes plus du tout sidéré, que vous tombez dans le piège de vos propres pensées, de votre distorsion de la réalité. Même devant quelqu'un à qui vous êtes censé faire confiance, si le pouvoir de suggestion de l'esprit est remis en question, vous vous défendez pas à pas au lieu d'être ouvert et réceptif. Ou, si vous croyez être convaincu à la fin de l'entretien, le lendemain toutes les pensées reviennent dans le même ordre d'idées, car la conviction n'était pas ferme à cent pour cent et donc définitive. Il ne suffit pas d'entendre les mots "illusion", "erreur", "cécité", "ignorance", encore une fois parce que la condamnation n'était pas ferme à cent pour cent et donc final. Il ne suffit pas d'entendre les mots "illusion", "erreur", "cécité", "ignorance", encore une fois parce que la condamnation n'était pas ferme à cent pour cent et donc définitive. C'est moi si vous êtes pris dans l'acte de fausse vision. Et où détecter votre illusion sinon dans des situations concrètes pour mettre fin radicalement à ces pensées qui vous exilent de la réalité?

Il y a donc deux lignes de travail sur soi, dont l'une est antérieure à l'autre. La première consiste à observer les pensées et à les défier en les référant à la vérité: "Que dit la vérité?" Je dois essayer de le trouver. Cette approche évite la répression, ce qui vous oblige à enterrer juste en dessous du seuil de conscience ce que vous ne voulez pas voir. La réalité niée agit comme un ferment et vous empêche d'être détendu, unifié, à l'aise. La deuxième ligne qui vient ensuite correspond à la décision d'arrêter de penser pour rester établie dans ce que la tradition indienne appelle ananda, la joie qui reste. Vous êtes heureux, bien situé dans un sentiment stable de sérénité, de réconciliation, de communion. Et là encore, votre cœur se ferme, vous êtes inquiet, inquiet et d'une manière ou d'une autre,

négatif. "Je ne veux plus de ces pensées. Je m'arrête. Vous devez être intraitable sur votre propre négativité. Dans cette ligne, laisser la tête pour retourner au cœur vous aidera beaucoup, au moins dans certains cas, car vous pouvez entendre une autre langue dans le cœur que dans la tête. Je vais essayer d'être clair. La plupart du temps, vous reconnaîtrez le même langage dans le cœur que dans la tête, c'est-à-dire que l'émotion correspondra aux pensées et les pensées à l'émotion. Mais vous pouvez aussi avoir une certaine vision d'une situation qui, de temps en temps, est juste, beaucoup plus juste, et qui est proche d'un sentiment d'ouverture. Imaginez qu'il n'y ait vraiment rien à craindre pour l'avenir de votre enfant: "Pourquoi je me tourmente?" Certes, il est un peu nerveux ces jours-ci, il avait de mauvaises notes à l'école, mais de là à croire que cet enfant ne fera rien dans la vie et que son existence sera forcément ruinée, c'est faux. Et vous vous rendez compte que vous réussissez à lâcher prise et que vous êtes "ouvert". J'aime ces mots d'ouverture du cœur puisque certains d'entre vous les ont utilisés spontanément. Lorsque vous ressentez cette ouverture, vous voyez les choses de façon moins pessimiste: «Non, ce n'est pas si grave, je vais lui faire suivre des cours pour rattraper son retard. Ceci est un exemple d'une vision beaucoup plus fructueuse que les pensées négatives qui ne mènent nulle part. Ensuite, cette vision ne cesse de croître. Elle devient de plus en plus pénétrante à condition qu'il n'y ait pas d'émotion. L'émotion et la pensée interdisent la vision. Vous verrez, par rapport à un thème donné, que parfois votre vision correspond à un heureux, ouvert, état de paix et que parfois une perception complètement différente vous est imposée, ce qui vous amène à des conclusions radicalement différentes. Les pensées changent selon votre couleur émotionnelle. Selon la façon dont vous vous situez, émotionnellement, la même situation existentielle, les mêmes perspectives d'avenir sont envisagées avec inquiétude ou sérénité. Elle oscille: tantôt la vision pessimiste vous submerge, tantôt la vision sereine prend le dessus. Je ne parle pas d'un optimisme basé sur la cécité et correspondant à une émotion manifeste comme celle de Perrette qui se voit déjà milliardaire avec son lait. Non, je parle d'une approche positive sans excitation. Vous saurez la différence.

émotionnellement, la même situation existentielle, les mêmes perspectives d'avenir sont regardées avec inquiétude ou sérénité. Elle oscille: tantôt la vision pessimiste vous submerge, tantôt la vision sereine prend le dessus. Je ne parle pas d'un optimisme basé sur la cécité et correspondant à une émotion manifeste comme celle de Perrette qui se voit déjà milliardaire avec son lait. Non, je parle d'une approche positive sans excitation. Vous saurez la différence.

émotionnellement, la même situation existentielle, les mêmes perspectives d'avenir sont regardées avec inquiétude ou sérénité. Elle oscille: tantôt la vision pessimiste vous submerge, tantôt la vision sereine prend le dessus. Je ne parle pas d'un optimisme basé sur la cécité et correspondant à une émotion manifeste comme celle de Perrette qui se voit déjà milliardaire avec son lait. Non, je parle d'une approche positive sans excitation. Vous saurez la différence.

Je ne parle pas d'un optimisme basé sur la cécité et correspondant à une émotion manifeste comme celle de Perrette qui se voit déjà milliardaire avec son lait. Non, je parle d'une approche positive sans excitation. Vous saurez la différence.

Je ne parle pas d'un optimisme basé sur la cécité et correspondant à une émotion manifeste comme celle de Perrette qui se voit déjà milliardaire avec son lait. Non, je parle d'une approche positive sans excitation. Vous saurez la différence.

Comment se fait-il que la même réalité soit parfois vue avec espoir et parfois avec un regard inquiet? Et surtout, comment savez-vous lequel des deux a raison? La réponse est claire, claire: lorsque vous oscillez d'une vision à une autre, la bonne vision est celle qui correspond au sentiment détendu et heureux, et la fausse vision celle qui correspond à une émotion négative et douloureuse, ce qui vous met mal à l'aise .

Pour réussir, pour être le maître de la situation - je n'ai pas dit le dictateur ou le tyran, mais le maître de la situation - il faut comprendre comment on passe d'une bonne vision à une fausse vision basée sur un indice qui vous inquiète ou vous rassure. Vous

réussirez si, dans les moments où vous êtes ouvert et détendu, vous parvenez à vous souvenir

du type de pensées qui vous préoccupent lorsque vous êtes inquiet. Vous pouvez alors regarder calmement ces pensées. C'est un véritable travail de disciple qui ne peut se faire qu'en conscience: «Pour le moment, mon cœur est ouvert, et j'ai tendance à voir les choses de manière plutôt calme mais il faut que je me souvienne des pensées qui surgissent quand je suis dans un autre état émotionnel. Se souvenir de vos émotions négatives lorsque vous êtes centré vous aidera à contrôler vos pensées. Si vous allez un peu trop loin pour raviver ces pensées, l'émotion négative refera soudainement surface. Attention à ne pas vous laisser submerger lors de la pratique de cet exercice: si l'émotion négative revient,

Si vous vous identifiez pleinement aux pensées, vous ne trouverez plus aucune trace de cette sérénité, mais en fait, il y a un moment précis, qu'il faut apprendre à détecter, où les pensées négatives commencent à réapparaître. Si vous retournez ensuite dans votre cœur, vous vous rendez compte qu'il n'est pas encore complètement fermé. Les pensées affirment: "Ce sera terrible" à cause de la force d'inertie des habitudes mentales; mais le cœur ne parle pas encore cette langue. Il y a un petit décalage. Et, si vous vous concentrez sur le cœur, vous avez la possibilité de ne plus vous laisser berné par les pensées et d'y mettre fin. Pour cela, vous devrez acquérir une compétence qui ne fera que croître avec l'exercice.

Vous ne pouvez plus vous permettre, par rapport à un thème donné, celui qui domine votre existence par exemple - chacun a la sienne - de se comporter comme une girouette qui tourne selon les pensées. Rappelez-vous cette règle simple, si la vision est calme, je vois, si la vision s'avère pessimiste, pensais-je. Pour ne plus osciller de l'un à l'autre, entraînez-vous, dans une vision sereine, à vous souvenir des pensées habituelles qui vous agitent, afin d'établir une confrontation. Juxtaposez les deux visions jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de division. Même si cet exercice s'avère difficile, il doit être pratiqué, il fait partie du chemin qui vous conduira à ne plus passer d'un état à un autre

sans aucune maîtrise. Si dans les moments où vous êtes serein, vous pouvez retrouver volontairement les raisonnements tenus par l'esprit sous l'influence de l'émotion, quand l'émotion revient d'elle-même avec son cortège de randoonnées qu'elle présente comme véridiques, on ne peut plus être le jouet. En prenant la peine de vous souvenir délibérément des pensées anxieuses qui vous assaillent au quotidien, à l'inverse, il vous sera possible, lorsque l'émotion négative se manifestera, de trouver la bonne vision de votre situation. Vous êtes parfois dans un état détendu où vous ne pensez plus, parfois dans un état émotionnel où, encore une fois, vous pensez. Vous devez réussir à établir un lien entre ces deux états pour qu'ils ne soient plus complètement dissociés en vous. Quand il y a de l'émotion, pensez-vous. Toutes ces pensées, chaque fois qu'il y a une émotion, sont fausses. Ils n'ont aucun intérêt, aucune valeur, et plus vite vous pourrez vous en débarrasser ou leur refuser l'accès à votre cerveau, mieux ce sera. Dans les moments de calme où vous êtes bien disposé, vous trouvez plus facile de voir ce que l'esprit vous offre quand il vous submerge et confronte vos pensées négatives à la réalité - ont-elles de la valeur ou non? - pour que la prochaine fois vous ne puissiez plus y croire. De cette façon, lorsque l'esprit recommencera à fonctionner à vos dépens, vous pourrez vous lier dans l'autre sens et retrouver l'ouverture du cœur.

Dans le même esprit, je le dis souvent mais je le répète car cet aspect fait partie du thème que je développe aujourd'hui, télévision, lecture de journaux, magazines, vous imposez les pensées des autres; sous prétexte d'être "informé" mais en fait par pure curiosité et pour vous distraire, vous êtes captivé par mille sujets. Je fais cet ajustement car il faut vivre consciemment. Lorsque vous êtes trop fatigué intellectuellement pour mettre

Sur la base des bilans des entreprises, les amours de Sheila ou de Stéphanie de Monaco peuvent être un repos pour votre cerveau. D'accord, mais distrayez-vous consciemment. Des commentaires dévorants sur la paternité d'Yves Montand ou sur le mariage de Christophe Lambert, aussi sympathiques que les deux, représentent

une perte de temps mais pas plus grossière que la lecture d'articles prétendument «substantiels» concernant Bar ou Chirac, dont vous n'êtes pas qualifié de valeur à apprécier et qui ne vous fait en aucun cas progresser vers la recherche du Soi. Dans le passé, un ascète ou un mystique n'a pas pensé à tout ce que les journaux ou les magazines d'aujourd'hui nous donnent comme nourriture. On ne peut pas imaginer un yogi avec un cerveau bourré d'informations sur les vicissitudes de la politique.

Certains s'inquiétaient bien à l'avance des prochaines élections: "Et si Le Pen arrive à l'Élysée? Comment savoir d'une part si Le Pen arrivera à l'Élysée ou pas, d'autre part ce qui résulterait de l'élection de Jean-Marie Le Pen la présidence de la République? Pour une personne déjà fortement engagée dans la voie, ce genre de pensée n'existe plus, même si c'est une des préoccupations qui assaillent le Français moyen toute la journée. Il faut commencer par détecter les formes les plus flagrantes de ce gaspillage d'énergie. "Quoi! Je suis inquiet ou heureux depuis dix minutes d'imaginer ce qui se passerait si un raz de marée se produisait en faveur du Front national. Que savez-vous des revirements et que peut-il se passer d'ici la prochaine élection? Je me souviens des rumeurs qui circulaient à l'époque où certains considéraient Jacques Chirac comme excessif sinon surexcité: "Vous verrez, si Chirac arrive au pouvoir, plus de démocratie, il persécutera les communistes, le Parti sera banni ..." I souvenez-vous aussi des craintes concernant Reagan: "Si ce fou devient président des États-Unis, la guerre est garantie avec la Russie" ... Reagan a terminé son deuxième mandat, je ne porte aucun jugement politique, mais ces sombres prédictions étaient illusoires. Pourtant, des gens très sensibles sont inquiets. Il est regrettable que les "chercheurs de vérité" se permettent d'héberger et de nourrir ce genre de pensées. Commencez par un exemple grossier comme celui-ci et concentrez votre vision sur des exemples plus subtils.

Il ne vous est pas nécessaire d'avoir mille idées sur des réalités qui ne vous concernent pas immédiatement et que vous ne pouvez en

aucun cas modifier. Je ne dis pas que vous devez voter au hasard en mettant tous les noms des candidats dans un panier pour faire une paille courte. Mais croyez-vous qu'en écoutant les informations chaque jour à la télévision ou en lisant tous les journaux, vous en savez honnêtement plus pour voter?

Ce que je dis ici peut sembler paradoxal dans les conditions de notre monde moderne qui accorde tant de valeur aux "nouvelles". Cependant, j'affirme qu'en vous bourrant d'informations inutiles, vous tournez le dos à la Réalité qui réside dans le cœur de vous-même. Vous ne pourrez pas contrôler vos pensées si vous n'utilisez pas tous les moyens à votre disposition et ne devenez pas beaucoup plus vigilant sur la façon dont vous laissez les autres penser pour vous à travers les médias.

Pour atteindre cette liberté que j'offre avec insistance, contrôler les conversations est essentiel. "Qu'est-ce que j'ai dit? Je viens de téléphoner pendant une demi-heure, qu'est-ce que j'ai dit, était-ce vraiment nécessaire?" - "Ah, mais il faut tuer le temps! Et patati et patata, comme on dit communément, que ce soit pour parler de Gorbatchev, de votre belle-sœur ou de la façon dont les choses devraient être autres qu'elles. Un jour, vous devez sentir que parler sans contrôle est en dessous de votre dignité.

La réflexion consciente a bien sûr sa place sur le chemin. Faut-il emmener les enfants en vacances? Faut-il réorganiser les comptes de mon entreprise? Mais vous verrez facilement que les pensées et les conversations mécaniques ne sont ni nécessaires ni pour vous conduire vers la réalisation de soi, ou même pour des activités ordinaires comme la réservation de sièges de train ou parler avec un architecte de la maison que vous avez construite pour votre retraite. Ces longs bavardages dans lesquels vous vous délectez nourrissent des pensées qui ne sont pas conformes à la vérité et ne font rien pour vous aider à assumer les nécessités de la vie. Savoir ce que vous dites représente une première discipline et vous demande évidemment cette dissociation qui permet d'observer: je prononce

des paroles indignes d'un disciple. Vous découvrirez que ces conversations sont une façon de penser au lieu de voir puisque vous faites des déclarations sans les vérifier: vous dites un fait mais vous le déformez; vous prêtez un mot à quelqu'un, mais ce ne sont pas les mots qu'ils ont utilisés. En fait, c'est le sens que vous avez donné à ses mots et maintenant vous utilisez vos mots comme s'ils étaient les siens. Il faut surprendre en flagrant délit ces compromis de l'esprit quand tu parles: "Je me suis permis de dire quelque chose sur quelqu'un et s'ils me mettaient au pied du mur, je serais obligé d'admettre que j'ai exagéré."

Parfois, lors d'interviews qui avaient quand même un certain niveau de qualité, il m'arrivait d'interrompre celles que j'avais devant moi et de leur demander: "Arrêtez, gardez-vous la phrase que vous venez de dire '?' - "Ah non .. "Si vous me dites des mots que vous ne pouvez pas garder quand je m'arrête, vous pouvez facilement imaginer à quoi cela doit ressembler lorsque vous vous parlez dans la vie de tous les jours. Mais cet arrêt brutal provoque chez la personne une petite augmentation de conscience et de réunification. "Non, je ne le répète pas, non. Pourtant vous l'avez dit comme si c'était la vérité et maintenant vous ne pouvez plus l'assumer. Cette connaissance de soi devient de plus en plus intéressante parce que la vigilance se raffinera avec l'exercice et vous pouvez vous surprendre, même si je ne suis pas ici pour mettre le nez sur vos contrevérités. "Depuis que Rocard est arrivé au pouvoir, il n'a fait que des erreurs. Certains pourraient très bien prononcer une phrase comme celle-ci sans se rendre compte qu'ils viennent de commettre un crime du point de vue du Chemin, le crime contre le Soi. Qu'est-ce qui vous permet d'affirmer de manière concluante que Rocard n'a commis que des erreurs? Il a pris au moins une ou deux bonnes décisions que vous ignorez ou avez oubliées. Rien ne vous permet d'utiliser ce genre d'expressions toutes faites que vous colportez sans réfléchir: «On ne peut jamais faire confiance aux femmes. Une personne en chemin ne peut plus laisser s'échapper une phrase comme celle-ci, ce qui va directement à l'encontre de la sévérité

dont tout disciple doit faire preuve. Pourtant, vous vous retrouverez à répéter des généralités que vous énoncez comme des lois ou à déformer ce qui vous a été dit. Dans le passé, il y avait beaucoup moins de dispersion et d'opportunités pour les joueurs qu'aujourd'hui, et la sadhana était déjà difficile. Ne vous comportez pas de manière à le rendre pratiquement impossible. Dans le passé, il y avait beaucoup moins de dispersion et d'opportunités de jouer qu'aujourd'hui, et la sadhana était déjà difficile. Ne vous comportez pas de manière à le rendre pratiquement impossible. Dans le passé, il y avait beaucoup moins de dispersion et d'opportunités de jouer qu'aujourd'hui, et la sadhana était déjà difficile. Ne vous comportez pas de manière à le rendre pratiquement impossible. il y avait beaucoup moins de dispersion et d'opportunités pour les joueurs qu'aujourd'hui, et la sadhana était déjà difficile. Ne vous comportez pas de manière à le rendre pratiquement impossible. il y avait beaucoup moins de dispersion et d'opportunités pour les joueurs qu'aujourd'hui, et la sadhana était déjà difficile. Ne vous comportez pas de manière à le rendre pratiquement impossible.

Un autre point, regardez le ton général des conversations. Avez-vous parlé pendant une heure, complètement identifié à l'impudeur de votre esprit: "Vous avez vu les progrès que Geoffroy a fait" ou au contraire "Geoffroy n'a fait aucun progrès", selon votre subjectivité personnelle à son égard? En vous "ça parle", a dit Gurdjieff. Est-ce digne d'une personne qui cherche la vérité? Je vous le répète, vous commettez ce crime contre le Soi qui a été dénoncé il y a déjà trois mille ans. J'ai beaucoup pratiqué cette surveillance de mes paroles au cours de ma vie. Il m'arrive même aujourd'hui encore que je ne sois pas satisfait d'une phrase que j'ai utilisée ou d'un mot que j'ai utilisé car je ne la trouve pas rigoureusement exacte ou adaptée. Dans ce genre de conversation, nous «pensons» en effet à haute voix et il y a une escalade, chacune menant à l'autre, le plus souvent sans contrôle. Si tout était enregistré et si je vous laissais entendre huit jours plus tard la succession de pensées qui vous venait à l'esprit, vous seriez débordé. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La

conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Si tout était enregistré et si je vous laissais entendre huit jours plus tard la succession de pensées qui vous venait à l'esprit, vous seriez débordé. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Si tout était enregistré et si je vous laissais entendre huit jours plus tard la succession de pensées qui vous venait à l'esprit, vous seriez débordé. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Si tout était enregistré et si je vous laissais entendre huit jours plus tard la succession de pensées qui vous venait à l'esprit, vous seriez débordé. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience

viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience

viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit. Votre façon de voir les choses se révèle être complètement différente à une semaine d'intervalle. La conscience viendra en premier si vous regardez ce que vous dites quand vous pensez à haute voix. Ensuite, vous pouvez attaquer la maîtrise de votre esprit.

Prenez-les comme synonymes: «destruction de l'esprit» (manonasha) équivaut à l'arrêt des pensées. Les oreilles entendent un son, le nez sent une odeur, le toucher entre en contact avec une texture et ces sensations sont organisées en perceptions. Un fait se produit, je m'en rends compte et j'essaie de sentir la réponse à donner à la situation. Plus de pensées inutiles et justifiées. Je ne dis pas que vous arrêterez toutes les pensées du jour au lendemain, mais il y a un point vital et inévitable sur le chemin. Et lorsque vous abordez la vraie sadhana, même si cela s'avère difficile, cela devient passionnant.

Lorsque votre cœur est fermé, lorsque vous êtes coupé de votre profondeur, de la félicité fondamentale qui est l'essence de votre être, vous êtes en même temps coupé des autres, coupé de l'harmonie universelle, coupé de communion, et vous vous sentez petit, mesquin. Les pensées vous isolent tandis que la vision vous relie. Et quand vous voyez, vous savez la décision qui doit être prise. Quelle différence! Combattez de toutes vos forces pour ne pas être englouti par vos pensées. Vous gagnerez rapidement des victoires sur des points qui vous paraissent évidents; dans d'autres domaines, vous aurez toujours des faiblesses et vous ne vous rendrez pas compte que vous quittez le monde objectif pour votre monde subjectif.

Attention, l'esprit est très rusé. Il vous suivra pas à pas, jusqu'au dernier jour, jusqu'à la victoire finale. Lorsque vous aurez progressé dans un domaine, il vous suivra dans un autre. Je suis souvent surpris de voir combien d'entre vous disent que vous n'avez aucune

émotion alors que ce n'est clairement pas le cas. Disons qu'ils ne se montrent pas surexcités ou déprimés, qu'ils ne tremblent ni ne bavardent, mais ils ne sont pas non plus centrés, sereins, détendus, pacifiques et finalement sans pensée. Ils sont d'accord avec les pensées qui vont et viennent et qu'ils surestiment.

Je pense ou je vois? Telle est la question cruciale. Il ne s'agit plus seulement d'avoir moins d'émotions, d'être moins anxieux, de guérir les blessures de l'enfance. C'est bien plus que ça: ici, maintenant, cet après-midi, hier, demain, ce soir, est-ce que je pense, ai-je pensé? Et, si je pense, ces réflexions sont-elles nécessaires? Ouvrent-ils mon cœur? Me mettent-ils en communion? Me font-ils progresser en cours de route? Vont-ils me conduire plus près du Soi, plus près de ma nature de Bouddha. Oui ou non? L'essentiel est de découvrir l'amour de Dieu en vous.

Maintenant, chaque fois que vous pensez, vous vous éloignez un peu plus du but, que vous l'appeliez le Royaume des Cieux, l'éveil, la libération, le nirvana ou la réalisation de soi. Ce n'est que ce qui est sérieux: du point de vue du chemin, vous tournez le dos au gros objectif. Trouvez vos propres exemples, voyez ce qui vous affecte aujourd'hui, ce qui vous dérange individuellement dans la relation avec votre fils de seize ans ou ce qui vous émeut sur la situation générale en France et les bouleversements qui se produisent dans le monde. Et rappelez-vous qu'il n'est pas possible d'avoir le cœur ouvert, d'être dans un état de grâce, dans un état d'amour, et en même temps de penser. Si vous êtes sans pensée, vous vivez dans le monde. Si vous chérissez les pensées, vous vivez dans votre monde. Vous ne pouvez pas à la fois rester dans votre monde et progresser sur le chemin de l'illumination. Tu choisis.

On m'a parfois posé une question par des personnes familières avec le concept de karma: "Comment puis-je empêcher la pensée de créer du karma?" Toute action est en effet un créateur de karma. Ce terme sanscrit a tellement de sens qu'il ne peut pas être donné une définition limitative. Le karma est l'action elle-même, mais le karma

d'un homme représente toutes les conséquences de ses actions, peut-être celles de vies antérieures. Toute action a toujours des conséquences et contribue à faire notre destin. Je me fâche un jour contre un manager et je suis impoli envers lui publiquement; il n'ose pas me tenir tête mais il ne me pardonnera jamais. Dans

Pendant un instant, j'ai créé du karma qui va rendre ma vie professionnelle difficile et, lors de la première réorganisation de l'entreprise, je figurerai sur la liste des personnes remerciées.

Dans certains cas, la conséquence de nos actions qui changent notre destin est flagrante. Dans de nombreux autres cas, cette interaction de cause à effet reste beaucoup moins visible. Nous ne le percevons qu'avec le raffinement de la vigilance et nous comprenons: «C'est comme ça, c'est mon karma, je ne pouvais pas l'éviter, je n'aurais pas pu faire autrement. Au fur et à mesure que vous devenez de plus en plus conscients, vos actions sont vraiment des actions et non plus seulement des réactions et pourtant il reste un karma inévitable au sens d'un destin. C'était le karma des maîtres tibétains de fuir le Tibet devant les Chinois et de s'installer en Inde ou de se retrouver au Canada, aux États-Unis ou en France. Toute action créant du karma, les pensées sont considérées comme des actions par la tradition hindoue. C'est la même signification que la parole du Christ: "Celui qui a commis l'adultère dans son cœur a déjà commis l'adultère.

Chaque pensée exerce une attraction ou une répulsion. On peut attirer certaines situations et, à force de penser qu'on va avoir un accident, on finit par l'avoir. Dire "c'est parce que j'étais destiné à avoir cet accident que ces pensées prémonitoires sont venues à moi" est un subterfuge qui vous permet de penser n'importe quoi et de le justifier ensuite comme une prémonition. La façon dont vous dirigez consciemment vos pensées ou la façon dont vos pensées s'orientent mécaniquement change le cours de votre vie. Le point principal n'est pas tant le contenu des pensées qui vous assaillent que la façon dont vous les vivez. Restez-vous confus, absorbé par les pensées en question ou êtes-vous capable de vous en détacher

et de les voir comme des spectateurs? Dans ce cas, vous ne créez pas de karma, et ce n'est ni grave ni dérangeant que le "pire" les pensées vous traversent l'esprit. Ils n'imprimeront pas sur vous de nouveaux samskaras.

Les pensées auxquelles vous ne vous identifiez pas ne sont pas dangereuses. En revanche, ceux devant lesquels vous n'existez plus deviennent des actions mentales. Faites une différence claire. "Voir et reconnaître", a déclaré Swamii, "voir et reconnaître".

Je vais vous donner un exemple de ma propre formation. Au tout début de ma visite à Swâmiji, j'avais de grandes inquiétudes financières. Étant un employé rémunéré, je n'ai jamais su si je gagnerais de l'argent ou non. A cette époque, il n'y avait pas d'Assedics efficaces pour les gens du cinéma ou de la télévision; ils étaient bien payés lorsqu'ils travaillaient et cela compensait les nombreuses périodes de chômage dans le métier. J'étais souvent sans travail, mais cela n'empêchait pas les factures et les reçus de s'accumuler. Lorsque vous avez une femme et deux enfants, vous ne pouvez pas vivre d'une baguette dans la chambre d'une femme de chambre. Je me suis donc sentie obligée de payer, obligée de faire face et cela a suscité en moi des angoisses insupportables. Un personnage en moi, l'anxiété financière, ne pouvait s'empêcher de penser: "Si ma femme et mes enfants mouraient, mes problèmes financiers seraient résolus". même si une autre partie avait désespérément voulu voir ce souhait se réaliser. «Je serais sauvé, moi-même, je gérerais toujours. "

Ces pensées créent-elles du karma? Si vous êtes emporté, oui, si vous les voyez, non. Reconnaissez-les comme des diapositives projetées sur un écran, l'écran de votre conscience. Votre être réel, le témoin non affecté, commence à grandir. Mais si vous n'êtes qu'un champ de phénomènes et non un être réel, alors le champ est constamment affecté et les pensées sont vraiment des créateurs de karma.

La dévotion à Marie joue un rôle essentiel dans la spiritualité des Cisterciens, à la suite de Saint Bernard de Clairvaux. Imaginez un moine trappiste assailli de pensées érotiques concernant la Vierge Marie, se demandant par exemple si elle portait ou non une culotte sous sa robe, à quoi ressemblerait son pubis s'il soulevait sa jupe. La loi d'induction des contraires explique les images d'autant plus lascives que la soif de pureté et d'amour chaste est intense. Un moine égaré frappait sa tête contre les murs. "Je préférerais mourir immédiatement que d'être condamnée à l'enfer pour l'éternité." Non, vous ne devez ni vous juger, vous condamner, ni vous sentir repoussé: "Allez en enfer. Si Marie est la Mère qui intercède, qui aime toute l'humanité, elle ne peut pas plus vous blâmer pour ces pensées obsédantes que vous blâmer pour tousser si vous avez une bronchite. vous ne vous adonnez en aucune façon à ces rêveries. Voyez-les mais ne les nourrissez pas. Sinon, oui, ils deviennent sérieux, oui, ils créent du karma. Les pensées vues et reconnues sans s'identifier n'influencent pas votre destin, n'aggravent pas votre esclavage, ne vous éloignent pas de la libération, ne vous engagent pas dans la mauvaise direction. La différence est très claire: soit vous êtes identifié, soit vous n'êtes pas identifié. Vous ne devez pas avoir peur. Si vous avez peur, vous supprimerez ces fantasmes et vous perdrez l'occasion de purifier votre psyché. Ne jugez pas: "Eh bien oui, oui, ces pensées sont là. Que me montrent-elles? Que me disent-elles? Surtout, ne les condamnez pas! Si vous n'abhorrez pas ce genre de pensées, vous avez rien à craindre. Malheureusement, vous avez peur et vous inquiétez pas. N'ayez pas peur mais ne faites pas de compromis avec eux non plus sinon je vous donne un conseil très pernicieux, et votre rêverie devient créatrice de karma, vous éloigne du but, vous vous enlisez de plus en plus dans le jeu d'action et de réaction. Je vois, je ne me juge pas, je ne m'identifie pas, je regarde, je laisse passer le message. Et maintenant ça suffit. Mais si par la force de l'inertie d'une habitude qui commence à se créer il y a cinq ou six jours, non, au moment même où la pensée vient, non. Et c'est possible. Et maintenant ça suffit. Mais si par la force de l'inertie d'une habitude qui commence à se créer il y a cinq

ou six jours, non, au moment même où la pensée vient, non. Et c'est possible. Et maintenant ça suffit. Mais si par la force de l'inertie d'une habitude qui commence à se créer il y a cinq ou six jours, non, au moment même où la pensée vient, non. Et c'est possible.

Dans vos tentatives de ne pas penser, ou de penser moins, vous serez également confrontés, au moins à certains moments, à toutes sortes d'imaginations qui proviennent de désirs pas encore satisfaits ou seulement partiellement satisfaits et qui en eux-mêmes ne sont peut-être pas irréalisables ou absurde: ce dont vous rêvez pourrait arriver. Par exemple, un jeune auteur termine son premier livre à paraître prochainement - il a signé un contrat avec l'éditeur - et il se retrouve à réfléchir plusieurs fois par jour aux questions qu'un journaliste pourrait lui poser à la radio. si son livre réussissait et à quel point il y répondrait avec brio. Ce type de "scénario mental" est également l'une des pensées qui devront être éliminées un jour. C'est certainement justifié, si vous savez que vous allez apparaître dans une émission littéraire à la radio ou à la télévision, Mais face à ces rêveries - vous pensez que j'en ai eu tellement et plus comme vous et comme tous les êtres qui vivent encore dans le sommeil - nous devons lâcher un lest. «Jusqu'où puis-je aller, jusqu'où puis-je les autoriser? S'ils remontent à la surface, c'est parce qu'ils correspondent à quelque chose dans la profondeur. Lorsque vous avez été interviewé vingt fois - à moins qu'il n'y ait une névrose qui vous empêche d'être satisfait, comme celui qui a plusieurs millions en banque et qui vit dans l'angoisse de manquer d'argent - ce cinéma en salle ne le fera plus vous pensez à vous brosser les dents ou à vous laver les mains. Pour l'instant, vous ne l'éviterez pas complètement. La vigilance consistera donc pour vous à observer quelles rêveries ont tendance à être récurrentes plutôt qu'à les nier et à vous les interdire, bien que ces rêveries n'atteindraient certainement jamais l'esprit d'un Ramana Maharshi. Quel est mon scénario préféré: je vais à Bernard Pivot, je gagne beaucoup d'argent ou je navigue sur mon yacht?

Ces pensées diminueront considérablement avec les satisfactions que la vie vous procurera. À mon retour de mon premier voyage en Inde, je me suis imaginé donner une conférence sur les ashrams et la planification

séquences de films pour les élèves du professeur de yoga Sri Mahesh, soit pour deux cents personnes. Le jour où j'ai parlé à deux mille cinq cents personnes, je ne rêvais plus d'un public grand ou petit. Et puis un jour, je n'ai jamais rêvé de rien, ce qui est le processus normal. Voir ou pré-voir seulement.

Que devez-vous vous permettre de faire aujourd'hui de tout votre cœur, sans culpabilité et quand devez-vous intervenir fermement pour arrêter ces divagations: «Pour aujourd'hui, cela suffit. Appréciez ce dont vous avez besoin pour éviter la répression pure et simple et demandez-vous, petit à petit, plus de rigueur pour que ces rêveries ne dépassent pas non plus les limites. Consacrez vos journées à répondre mentalement aux journalistes, non.

On ne peut pas vivre toute notre existence en nourrissant des chimères: grâce à mon livre, je fais partie d'All-Paris, je conquiert les femmes les plus célèbres qui échouent devant la prestigieuse écrivaine ... Attention à ne pas trop vivre en imagination, cela peut devenir un piège pernicieux. Que vous soyez un débutant sur le chemin ou un disciple avancé, il existe un moyen de vous situer: là-haut mais pas plus loin. Sinon, il devient ce qu'on appelle en Inde "se livrer", un mot largement utilisé dans les ashrams, qui signifie se livrer, se vautrer. Vous vous permettez tout sans aucun contrôle et il n'est plus question de «chemin» ou de «chemin».

Un effort très précis doit intervenir, que Gurdjieff appelle le frottement du oui et du non. Oui, je veux rêver; non, vous ne rêverez pas. Il s'agit de se poser une question, de lutter contre une installation dans laquelle on aurait tendance à s'installer et qui irait à l'encontre de notre propre objectif. "Ah, comment? Lutter contre? Arnaud a toujours dit que vous ne devriez pas être contre, que vous deviez

être un avec lui. Essayez de comprendre en profondeur plutôt que de tomber sur les mots." Combattre "peut d'abord être compris sur un niveau physique: je suis en zazen et je veux bouger, je veux me gratter Non, je ne me gratterai pas, que je le veuille ou non Je fais le très célèbre exercice des bras croisés.

Après dix minutes, la douleur semble insupportable. Non, je n'abandonne pas, je détends mes épaules, je détends tous les muscles qui peuvent être détendus mais je n'abandonnerai pas. Dans Fragments d'un enseignement inconnu, Gurdjieff donne l'exemple d'un voleur caucasien comme il l'a connu, qui surveille les voyageurs derrière un rocher. Il ne bouge pas, il a chaud, il a soif, l'attente peut durer des heures mais il y reste immobile - brigand du bon genre, dit Gurdjieff - et il développe une force qui sera alors en permanence à sa disposition dans la vie. De même, au niveau de la tête, si elle veut penser et je décide de voir, une lutte s'installe. C'est un grand combat, un grand combat, ce que les musulmans appellent le jihad, une guerre sainte. Le chemin c'est aussi la lutte d'une part de soi contre une autre partie, une partie plus intelligente qui comprend ce qu'est la sagesse et l'éveil et qui lutte contre les contraintes mécaniques, la force d'inertie des habitudes. Je ne rêve plus, je m'arrête, ça suffit.

Soyez prudent car vivre une partie de vos rêves dans les rêves peut vous empêcher de l'accomplir concrètement. Il faut distinguer les rêveries compensatoires des pénuries - vous n'avez pas encore eu toute la notoriété d'un écrivain que vous souhaitez - et l'installation dans ces rêveries qui vous détournera de vivre dans le réel. D'un autre côté, il existe une méthode très efficace pour satisfaire certains désirs sans les réaliser, la visualisation consciente et délibérée de cet accomplissement. Vous pouvez acquérir de plus en plus de compétences dans cet ascétisme particulier. Vous ne supprimerez pas complètement le désir mais vous enlèverez sa force contraignante, vous en serez libre, vous pourrez lui demander de se taire à votre guise.

Quelqu'un peut par exemple intensément vouloir acquérir un très beau yacht sans en avoir les moyens. Il se rend compte qu'il aime flâner dans les ports, où sont amarrés les plus beaux bateaux, à Saint-Tropez ou à Cannes, et que l'idée de les avoir lui revient trop souvent à l'esprit. Supposons que ce soit votre cas. Allez à Saint-Tropez et regardez. Visualisez consciemment, très consciemment: «Je suis sur ce bateau. Ça m'appartient. J'entre dans le salon, je regarde les cuivres briller. Je m'allonge sur les couchettes. Vous représentez chaque détail de votre existence à bord, à quai et en mer, avec le plus grand réalisme. Et vous vous représentez

aussi les ennuis, les problèmes, les dépenses. Si vous jouez au jeu avec tout votre être, le désir perdra son pouvoir et ne vous distraira pas lorsque vous essayez de méditer. Vous serez plus intéressé par l'observation d'un bateau qu'une Rolls Royce, mais ce vana inutile sera satisfait sans avoir été achevé. Cela vous laissera en paix comme vous laisseriez un créancier remboursé en paix. C'est une méthode que Swâmiji m'avait proposée: la rêverie intentionnelle et méthodiquement menée pour éradiquer les rêveries compulsives.

Tout peut se résumer en quelques mots clés: vigilance, attention, lucidité, contrôle, maîtrise. Je me suis opposé aux termes penser et voir beaucoup et je veux introduire un autre mot important: sentir. «Voir et sentir», a déclaré Swamii, «voir et sentir. Le sentiment est le contraire de la pensée. Nous pensons au lieu de ressentir. Nous pensons pour ne pas ressentir.

Sentir, vivre est vital sur le chemin, même s'il y a un peu d'émotion dans ce que l'on ressent, une émotion qui se purifiera de plus en plus. Le mot anglais feeling est intéressant car il est utilisé à la fois pour ressentir et sentir. Les deux sont essentiels. Ressentir de plus en plus finement contrebalance l'esclavage des pensées. Mais la méthode est toujours

commencer par le plus grossier, le plus simple, avant le plus subtil. Pour que la disparition des pensées joue un rôle dans votre vie, par où commencer? Par la base, qui est de vous surprendre dans l'acte lorsque vous vous laissez emporter et de réaliser: "En ce moment je

ne vois plus, j'ai quitté la réalité. Que fais-je: pacte avec des pensées, crois qu'elles avoir de la valeur? J'arrête ce processus. "

CONSCIENCE DU CORPS

Le but ultime du chemin est la réalisation d'une conscience absolument libre d'insertion dans un corps physique sujet à la maladie et à la mort. Cette libération de l'esprit de toutes les formes et limites est également l'essence de la méditation. Mais, paradoxe qui n'est qu'apparent, la plupart des méthodes de méditation sont basées sur ce même corps périssable. Je vous en supplie, oubliez l'expression «travail sur le corps» et remplacez-la par «travail sur soi». Il n'y a pas de travail sur le corps auquel vous n'êtes pas pleinement engagé et il n'y a aucune activité à laquelle le corps ne participe pas. Certains exercices physiques le concernent particulièrement, comme la musculation ou la gymnastique. D'autres activités dans lesquelles ce corps joue un rôle important sont, d'une manière ou d'une autre, liées aux enseignements spirituels. Cette importance du corps en tant que participant à notre réalité,

Mais ces différentes thérapies, utilisant le corps pour transformer la psyché d'un être humain, ne sont pas toujours liées à une vision globale, contrairement aux enseignements traditionnels qui forment un tout et pour lesquels chaque instant de l'existence est lié à une vision métaphysique. Si ces enseignements ne sont pas déviés, déformés, il y a une vision plus complète, "tous embrassant", que dans la psychologie moderne. En revanche, si le mérite de ces thérapies intégrant le corps est leur découverte par un homme ou une femme doté de grands dons, leur limite n'est pas d'avoir deux ou trois mille ans de vérification derrière eux.

En ce qui me concerne, en ce qui nous concerne ici, ce que j'ai appris et que j'ai pratiqué à différents moments de ma vie est lié à ce contexte que nous appelons traditionnel et bénéficie de cette vision globale confirmée. et reconfirmé au fil des siècles. C'est Swami Anand qui m'a permis de synthétiser ce que j'avais découvert dans l'enseignement de Gurdjieff, à travers le yoga, avec des sages tibétains et des maîtres soufis.

Il s'agit toujours de vous et notez que les mêmes mots sont utilisés aux niveaux physique, psychologique et spirituel. L'expression «lâcher prise», désignant le geste intérieur ultime que nous pouvons accomplir pour être libre, désigne également une attitude physique. La relaxation profonde de toutes les tensions musculaires, la relaxation, la relaxation, sont une première approche correcte de l'attitude fondamentale du lâcher prise. Pour accepter que ce qui est soit, pour ne faire qu'un avec la réalité du moment, vous l'expérimentez d'abord physiquement. Si vous remarquez en vous une tension, un blocage, c'est un précieux point d'appui pour comprendre l'essence même de cette conversion, du refus de ce qui est en parfaite adhésion à ce qui est. C'est en soi que l'on peut d'abord le vivre de la manière la plus convaincante. Je refuse un peu de douleur, par exemple, Je passe à l'acceptation et je vois immédiatement que "tout a changé". "Lâcher prise" et "accompagner" sont les deux formules les plus importantes à cet égard.

Ce n'est peut-être pas une question pour vous d'allouer autant d'espace pour travailler sur le corps que cela est donné de certaines manières. Au Japon, dans des monastères, même en dehors de zazen immobile, j'ai vu des moines pratiquer soit le judo, l'aïkido, ou même le karaté et des exercices.

Parce que nous ne comprenons pas immédiatement, avec notre mentalité occidentale, quel rôle ils peuvent jouer dans un développement spirituel, par exemple toutes sortes d'adoucissement des orteils. D'une manière générale, ce qui vous est difficile à

admettre, c'est la part d'exercice dans le domaine spirituel. Et Dieu sait si Karlfried Graf Dürckheim a pu insister sur ce point, lui qui avait été principalement formé au Japon. Nous faisons de l'exercice tous les jours depuis des années. Il y a une justification pour les centaines de prosternations complètes, debout, complètement couché sur le ventre, soulevées que les Tibétains effectuent chaque jour au début de leur sâdhanâ. Une profonde transformation s'opère peu à peu en nous et ne se fait pas seulement avec une conscience immédiate et éblouissante, par laquelle notre compréhension change à jamais. Vigilance ou conscience de soi, présence de soi, rappel de soi, " le rappel de soi »(l'opposé du démembrement) dans la terminologie des groupes de Gurdjieff, s'exerce à l'aide du corps: geste conscient, mouvement conscient, immobilité consciente. L'effort de conscience du corps dans l'immobilité et le mouvement est une aide dont vous ne pouvez pas vous passer, surtout pour commencer. Aujourd'hui, le Français moyen, et malheureusement même le sportif, manque complètement de conscience corporelle. Le bon joueur de tennis ou le bon skieur a le sens du mouvement mais j'ai souvent été surpris de constater à quel point certains, dont je savais qu'ils étaient de très bons joueurs de tennis ou de très bons skieurs, avaient peu de connaissances et peu de contrôle sur leur corps. Je me souviens, par exemple, d'un garçon qui était arrivé à moi, précédé de la réputation d'exceller à la fois en rampant et en ski. Et je l'ai vu devant moi, les deux épaules évidemment levées. "Détendez-vous complètement, Je ne savais pas du tout que, pour une raison quelconque, peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules avaient été inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. Je ne savais pas du tout que, pour une raison quelconque, peut-être la

timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules avaient été inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres. peut-être la timidité d'être devant moi pour la première fois ou une cause plus profonde, ses deux épaules étaient restées inutilement contractées. C'est un exemple qui m'a frappé, mais il y en a eu beaucoup d'autres.

Le fond de teint qui vous conduira un jour à un véritable lâcher prise est une réelle prise de conscience de la contraction et de la relaxation. Quels muscles sont légitimes à contracter et lesquels peuvent et doivent être détendus. Il est possible, allongé sur le dos, de soulever vos jambes en contractant uniquement les abdominaux et en gardant vos épaules et vos bras parfaitement détendus. Ces exercices qui mettent le corps en mouvement impliquent tous des contractions et la capacité de contracter uniquement les muscles nécessaires. Et la plupart d'entre vous ne sont pas conscients de vos tensions. Même si on vous demande de "détendre le visage", certains gardent leur front et leurs sourcils clairement contractés. Il

faut venir les toucher pour que la détente ait lieu. D'un autre côté, il est également frappant de voir à quel point l'homme occidental, même s'il considère qu'il est bien à sa place dans le monde, qu'il a réussi dans sa profession et dans sa vie de famille, est peu conscient de sa respiration, expire lorsqu'on lui demande d'inspirer ou bloque sa respiration. La réhabilitation est essentielle à cet égard même si l'on ne cherche pas à aller jusqu'aux plus grands yogis de l'Inde ou aux plus grands maîtres des arts martiaux ésotériques du Japon.

Au début du travail de conscience corporelle, il est nécessaire de comprendre la bonne attitude qui doit progressivement imprégner toute votre existence. C'est fondamentalement une soumission à l'ordre universel, à la vérité et à la justice des situations et non une affirmation de l'ego. Cette donnée essentielle du chemin est expérimentée dans le travail sur le corps. Vous vous soumettez à un ordre dont vous n'êtes pas l'inventeur et qui est l'ordre de la nature. Ce n'est pas vous qui faites battre votre cœur avec votre volonté et, mis à part certains exercices particuliers, ce n'est pas votre ego qui fait respirer votre respiration.

Dès le départ, vous pouvez ressentir les deux attitudes: d'une part celle qui comprend un esprit de compétition, la peur, la cupidité, la comparaison, le désir de vous prouver quelque chose, et d'autre part cette attitude de silence, de soumission à une vie bien plus grande que votre ego et votre esprit limités. Et dans cette attitude spirituelle, vous n'avez rien à perdre et tout à gagner. J'ai entendu

Soufi cette définition: "L'Islam est l'expansion de la poitrine. Quelle magnifique audace dans cette affirmation! Ce n'est pas simplement un exercice d'ouverture de la poitrine, mais une réalisation intérieure qui se découvre, entre autres, au niveau de la respiration. Et il y a même beaucoup à dire sur l'importance du mot souffle en français ou du mot pneuma en grec (que nous connaissons tous parce qu'il a donné des pneus et des pneus en français) et qui désigne aussi la

réalité suprême. Comme l'a dit Swâmi Anand: " Manger est une fonction de la vie, respirer est la vie elle-même. Il n'y a aucune circonstance dans la vie, aucune, à laquelle votre corps, votre contraction ou votre relaxation, votre respiration, ne participent pas. Il est donc fondamental, voire vital, de se rééduquer dans ces domaines.

Je voudrais tout d'abord attirer votre attention sur un point très simple qui ne doit jamais être oublié et qui vous sera rappelé inlassablement si un maître vous aide dans cette voie. C'est la possibilité de se laisser aller au lieu de se faire soi-même, et en particulier de se laisser aller par la relaxation. Si vous pratiquez, vous le découvrirez très rapidement. Je vais vous montrer ce qui pourrait être plus simple: pour beaucoup de gens qui commencent le yoga, quand on leur demande de s'asseoir

les jambes croisées, non seulement l'idée de prendre la pose de lotus est incompréhensible (il faut être l'homme-serpent pour arriver à tordre les jambes comme ça) mais l'idée que les deux genoux doivent toucher le sol leur semble irréalisable. Nous sommes assis en tailleur, donc inévitablement notre dos est un peu rond, surtout si nous sommes sans coussin et les genoux levés. On se rend compte que la posture du lotus implique une souplesse des cuisses et des genoux qui peut être longue à acquérir. "Est-ce si nécessaire sur le chemin?" L'esprit, l'âme, l'atman n'ont rien à voir avec les muscles des jambes. Eh bien, parce qu'il est essentiel, soit de méditer, soit d'être en face de quelqu'un dans la vie tout en restant naturel, de pouvoir compter sur une attitude correcte dans laquelle la respiration, le diaphragme, la colonne vertébrale, la circulation d'énergie en vous sont harmonieusement intégrés.

Le point de départ pour beaucoup - pas ceux qui pratiquent la danse depuis longtemps et ceux qui ont un laxisme particulier par nature - est de s'asseoir les jambes croisées mais les genoux levés. On aimerait alors que les genoux tombent petit à petit jusqu'à ce qu'ils touchent le sol. Il y a des exercices pour ça, c'est vrai, et si vous ne les pratiquez pas mal vous éviterez les allongements à chaque

séance et vous progresserez progressivement. Mais vous devez également expérimenter qu'en relaxant simplement, vous pouvez gagner en flexibilité. Détendez-vous, détendez-vous - aïe, il tire, oui, oui, il tire -, détendez-vous, et les genoux descendent, descendent. Ouais, détends-toi. Toute l'attention va à la cuisse, détendez-vous. Ça fait mal, ça fait un peu mal, d'accord, mais bon, ce n'est pas comme avec une poulie ou des instruments de mécanothérapie, on faisait une extension forcée. Et si vous êtes capable de relâcher complètement les tensions, sans pousser et sans efforts particuliers, juste en vous relaxant, vous gagnez plus vite que vous ne l'imaginez une possibilité d'amplitude de mouvement en étendant le muscle qui ne vient pas d'un exercice, comme celui des danseurs qui s'étirent au bar, mais seulement de la relaxation. Ce sera alors une joie pour vous de pratiquer.

De la même manière, pour faire ce qu'on appelle en yoga la "pince" debout, on se penche en avant, en se pliant non pas à la taille mais aux hanches, le plus bas possible, on se plie en deux et, idéalement, la poitrine colle contre la cuisse, la tête repose sur les genoux. Comment allez-vous faire de l'exercice? Vous pouvez vous exercer en tirant sans forcer, un peu tous les jours. Mais vous pouvez aussi, aujourd'hui, demain, vous pencher en avant, baisser la tête, et n'effectuer qu'un exercice de relaxation intérieure: je dirige mon attention dans les cuisses, dans le dos, dans le cou, je relâche, je relâche. Ça tire, ça tire! Je dis oui, j'y vais. Il n'y a pas de danger: ce n'est pas avec le poids de votre tête que vous provoquerez une déchirure musculaire. Je me détends, je me détends, mais pour cela, il faut savoir le faire, comprendre comment le faire. Et vous descendez, vous ne descendez au sol qu'en libérant,

La posture de serrage comprend, bien sûr, saisir les gros orteils avec vos doigts puis utiliser vos bras pour fléchir vers l'avant, que vous le fassiez debout ou assis sur le sol avec les jambes très droites. Mais d'abord il y a à gagner tout ce que l'on peut gagner par la seule détente, non pas en trente secondes, mais en cinq minutes, dix minutes. Vous devez entrer dans la posture avec patience.

C'est là l'essence même de l'attitude de non-action. En même temps que vous progressez dans la posture et la relaxation, vous pratiquez l'abandon ou la soumission au "souffle". Puisque ce mot est chargé d'un contenu très riche, pourquoi ne pas l'utiliser maintenant en anticipant que ce contenu se révélera peu à peu à vous? Sauf dans les exercices spéciaux, il n'y a rien de spécial à "faire". Vous inspirez par le nez, vous expirez par le nez si on ne vous dit pas le contraire, aussi normalement que possible. Vous ne forcez ni l'expiration ni l'inspiration, vous encouragez seulement l'expiration à être accomplie aussi complètement que possible.

Juste en lâchant prise et en allant avec, votre expiration peut augmenter. Le malheur de l'homme ordinaire n'est pas qu'il "respire" mal, c'est qu'il ait expiré le mal, comme s'il portait en lui une peur - et il y a certainement une peur, c'est à chacun d'en prendre conscience et d'aller au-delà - une peur d'expirer complètement. Parce que le mot expirer signifie à la fois vider les poumons et mourir.

Tous ceux qui sont un peu informés connaissent la nocivité de cet air résiduel qui n'est jamais complètement expulsé. Dans les méthodes d'entraînement physique peu intelligentes, au lieu d'insister surtout sur l'inspiration, nous vous aidons à expirer, à expirer de plus en plus profondément, parfois en contractant tous les muscles du ventre pour appuyer encore plus sur le diaphragme. Si vous avez un problème respiratoire, vous devez d'abord vous inquiéter de l'expiration et l'inspiration viendra d'elle-même. Mais c'est une expiration forcée. Maintenant, je parle d'une expiration qui ne se produit généralement pas comme elle devrait se produire, d'elle-même, instinctivement, et qui se produira spontanément si votre attitude d'abandon est suffisante, sans que vous n'ayez à forcer ou à faire quoi que ce soit par vous-même. Je l'ai découvert comme beaucoup d'autres et vous pouvez aussi le découvrir. Je ne parle que de ce qui est accessible ici, pas de ce que j'ai vu ou même pratiqué mais qui nécessite d'y passer six mois quelque part en Inde. Je vous propose des choses simples.

Vous êtes libre d'aller plus loin si vous le souhaitez. Je m'en tiens à ce qui est fondamental.

En même temps que vous relaxez vos muscles, vous vous détendez psychologiquement, vous vous détendez mentalement. C'est tout votre être qui lâche prise. Il n'y a aucun danger. Que risquez-vous dans cette pratique? Qui vous agressera? Osez être sans protection. Détendez-vous physiquement, émotionnellement, mentalement. Ressentez cette attitude: je ne cherche pas à gagner, à conquérir quelque chose. C'est une autre approche. Je cherche juste à lâcher prise et j'y vais. Cela ne se produit pas immédiatement. Cela prend quelques secondes ou quelques minutes. Vous devez être capable de détendre les parties du corps qui vous manquent complètement au début de votre entraînement, et même si d'autres parties doivent être contractées, détendez en particulier le front, le crâne, le visage, la mâchoire. Nous pouvons observer dans les cours de yoga à quel point le manque de conscience du corps conduit l'élève à prendre une posture avec un visage aux sourcils inutilement levés, un front ridé et une mâchoire serrée. Expirez, osez expirer, au sens plein du terme expirer. Videz-vous sans forcer, par l'attitude intérieure, l'attitude mentale. Le mouvement qui a lieu même si vous ne vous en occupez pas, nuit et jour depuis votre naissance, ira de lui-même plus loin dans l'expiration.

Le premier exercice à pratiquer dans le siège fixe est celui de la connexion entre la relaxation des muscles les uns après les autres et la sensation interne du corps. C'est un exercice que j'ai beaucoup pratiqué dans les groupes Gurdjieff. Au début du premier voyage que j'ai fait à

Inde, en 1959, j'étais surtout intéressé par ce que nous appelons le yoga et c'est durant mon séjour que mon intérêt s'est tourné vers le Vedanta. Je suis donc allé dans différents centres de yoga. J'ai surtout travaillé avec un yogi qui vivait à l'époque à l'ashram de Mâ Anandamayi et j'ai été étonné de voir qu'il m'a proposé le même

exercice que dans les groupes Gurdjieff: la relaxation systématique de tous les muscles, liée à la sensation de chaque partie de le corps et l'énergie au repos dans tout notre organisme dont chaque cellule se révélera peu à peu intensément vivante. Nous demandons aux muscles de se détendre mais nous ne pouvons pas les forcer à se détendre. C'est cela qu'il faut comprendre. Vous pouvez contracter tel ou tel muscle par vous-même, serrer le poing, durcir vos biceps mais se détendre, c'est simplement ne plus se contracter. Vous pouvez faire du bruit, vous ne pouvez pas faire silence. cependant, si vous arrêtez de faire du bruit, vous resterez silencieux. Si vous arrêtez de vous contracter complètement, vous reviendrez progressivement à la relaxation. C'est une humble demande que vous adressez aux muscles. Vous leur demandez de bien vouloir laisser aller leurs tensions. Vous ne pouvez pas les forcer à se détendre, cette attitude en soi serait déjà source de tension. Vous ne pouvez pas vous étirer intérieurement pour mieux détendre le corps. Il y a une compétence à trouver. Si vous arrêtez de vous contracter complètement, vous reviendrez progressivement à la relaxation. C'est une humble demande que vous adressez aux muscles. Vous leur demandez de bien vouloir laisser aller leurs tensions. Vous ne pouvez pas les forcer à se détendre, cette attitude en soi serait déjà source de tension. Vous ne pouvez pas vous étirer intérieurement pour mieux détendre le corps. Il y a une compétence à trouver. Si vous cessez de contracter complètement, vous reviendrez progressivement à la détente. C'est une humble demande que vous adressez aux muscles. Vous leur demandez de bien vouloir laisser aller leurs tensions. Vous ne pouvez pas les forcer à se détendre, cette attitude en soi serait déjà source de tension. Vous ne pouvez pas vous étirer intérieurement pour mieux détendre le corps. Il y a une compétence à trouver.

Un point doit être absolument clair pour vous. Il existe deux approches de la relaxation. Un appel au mouvement: vous avez les poignets contractés et vous vous serrez la main, les épaules contractées et vous vous levez, vous l'abaissez, vous vous

retournez. Si vous vous allongez sur le dos et ne pouvez pas vous détendre, nous pouvons vous aider en saisissant votre pied et en secouant votre jambe. Si en même temps vous ne prenez pas peur et ne vous tendez pas, votre jambe se détend encore plus.

D'un autre côté, la seconde approche de la relaxation exige l'immobilité. La règle de base exige: désormais je ne bouge plus quoi qu'il arrive. On ne vous demande pas de durer trois heures d'affilée, rassurez-vous. Dès que vous bougez, quoi qu'il en soit, non seulement vous ne vous aidez pas à vous détendre, mais vous revenez à la surface de vous-même, vous jouez au jeu des entraînements moteurs. Tu as perdu quelque chose.

Pour rester immobile, vous avez besoin d'une posture que vous pouvez maintenir sans être douloureuse. Petit à petit, vous le corrigerez jusqu'à ce qu'il vous convienne et soit, comme le disent les Yoga Sutras de Patanjali, "à la fois stable" (vous n'avez pas besoin de remuer tout le temps) "et agréable"

Au cours de l'existence, vous pouvez vous détendre dans toutes sortes de positions, assis sur une chaise, dans un fauteuil, même légèrement affaissé pour avoir l'air naturel lorsque vous êtes en communauté. Avec la pratique, vous pourrez détendre certains muscles en profondeur tandis que d'autres exercent leurs efforts. Et lorsque vous essayez de vous détendre, revenez régulièrement au contrôle de l'affaissement du visage.

Il y a un petit effort pour se détendre, au début, un effort pour ne pas laisser les pensées et les distractions vous assaillir, car chaque pensée implique un minimum de contraction ou en tout cas un début d'impulsion motrice qui correspondrait à la mise en œuvre de cette pensée mais qui est inhibée par d'autres mécanismes. Si vous pratiquez un exercice de relaxation et de sensation corporelle, essayez de ne plus penser. Il ne s'agit pas ici de regarder les associations d'idées et d'en être témoin - c'est un autre exercice -

mais de suspendre votre intérêt à la relaxation elle-même et, pour avoir une prise plus concrète, à la profonde sensation intérieure des différentes parties de votre corps. Ensuite viendra la perception du mouvement en vous de certaines énergies, mais cela ne vaut pas la peine d'en parler tant que vous n'en avez pas fait l'expérience. Swamiji a déclaré: «Être activement passif intérieurement, être passif passif extérieurement. "Extérieurement, passivement actif" signifie actif mais avec non-action, lâcher prise, soumission intérieure. Et pourquoi "intérieurement, activement passif"? Si vous n'exercez pas une certaine activité pour vous rendre passif, vous ne serez pas intérieurement silencieux: vous serez agité, des pensées viendront. La moindre impulsion motrice est une action, une pensée est une action mentale. Si vous ne faites rien, "allongez-vous, détendez-vous, faites-le passivement actif" signifie actif mais avec non-action, lâcher prise, soumission intérieure. Et pourquoi "intérieurement, activement passif"? Si vous n'exercez pas une certaine activité à faire vous-même passif, vous ne serez pas intérieurement silencieux: vous serez agité, des pensées viendront. La moindre impulsion motrice est une action, une pensée est une action mentale. Si vous ne faites rien,

vide, ne pense à rien », au lieu de ne penser à rien, tu te laisseras entraîner dans les associations d'idées, les distractions et tu ne seras en aucun cas passif. Vu de l'extérieur, resterez-vous immobile mais intérieurement? Et après un certain temps, vous ne serez même plus immobile de l'extérieur. Il va commencer à bouger, le visage, les épaules, les doigts. Extérieurement, soyez passivement actif, comme un instrument de vérité ayant une compréhension supérieure à la compréhension ordinaire de l'esprit. Soyez intérieurement activement passif, vigilant.

Je ne dis pas "prenez une posture" mais "entrez dans une posture", tout ce que vous voulez, une posture que vous pouvez tenir sans bouger, même si elle n'est pas parfaite.

Je vous suggère de choisir la direction du regard zazen, à environ un mètre devant vous, sans rien regarder précisément. L'attitude

avec les yeux ouverts, le regard horizontal est également possible. Au début, vous devez choisir un point de repère, par exemple un grand cercle coloré sur un carton que vous accrochez au mur ou que vous placez devant vous. Il vous aide à stabiliser votre regard et, après un certain temps, vous ne le voyez plus car toute votre attention est tournée vers l'intérieur. Méditer les yeux fermés augmente les rêveries. Les yeux fermés sont associés au sommeil et, comme nous dormons souvent un peu tard, nous commençons à somnoler. Et il est également nécessaire, en dehors de la méditation, que vous puissiez utiliser un exercice de relaxation profonde juste pour vous endormir.

Il est très important de pouvoir, même en milieu de journée, même si vous n'avez qu'un quart d'heure devant vous, couper toute activité, vous déconnecter à l'arrêt d'un moteur qui chauffe. Vous vous allongez, vous fermez les yeux, vous vous détendez, vous portez toute votre attention au bras, à la jambe, au front, à l'estomac, partout, vous vous libérez avec l'idée que vous allez entrer consciemment dans le sommeil. En méditation, vous utilisez ce même exercice de relaxation profonde non plus comme une préparation au sommeil mais, au contraire, comme un exercice d'éveil.

Garder les yeux légèrement entrouverts vous permettra également de mieux en mieux faire le lien entre une méditation particulière et l'existence afin que ce ne soit pas deux choses complètement différentes. Parce que vous ne pouvez pas vivre les yeux fermés. Ce qui est important, c'est de tourner toute l'attention vers l'intérieur et de ne plus voir ce qui est à l'extérieur. Après tout, quand nous rêvons, quand nous sommes comme on dit en français «dans la lune», nous gardons les yeux grands ouverts mais nous ne voyons rien car nous sommes entièrement dans nos pensées. Eh bien, dans la méditation, vous ne voyez rien parce que vous êtes pleinement alerte.

Jusqu'à ce que vous soyez suffisamment exercé, l'intériorisation de l'attention est un véritable revirement. Votre attention, jusque-là échappée vers l'extérieur, se focalisera sur l'intérieur, vers la profondeur et non plus vers la surface. De centrifugeuse, elle deviendra centripète. Lentement, ne faites pas brutalement cette conversion. Commencez à ressentir: je suis ici, je suis assis ici. Prenez une conscience générale de votre présence physique. Votre réflexion, vous vous accrochez à cette prise de conscience, c'est ce qui va l'intéresser maintenant: «Je ressens. Ne pense plus mais ressens. Essayez d'abord d'avoir une perception globale de vous-même: «Je le suis. »Sentez votre forme, votre structure autant que vous le pouvez, prenez-en conscience. Comment ma tête est placée, penchée en avant ou en arrière, épaules, mains, poignets, jambes, dos, colonne vertébrale; essayez de ressentir. Restez immobile et tournez doucement votre attention vers l'intérieur.

Tourner votre attention vers l'intérieur, arrêter le mouvement des chaînes de pensée, la distraction, l'agitation, passer de la périphérie au centre, est une action. Vous mettez en œuvre une décision, vous inversez le cours de votre intérêt, et cette action, inévitablement, fait le

Ne faites rien, surtout ne bougez rien, même sous prétexte de vous détendre. Seulement de l'intérieur, détendez-vous, la mâchoire, les sourcils, le front, le crâne. Au moins, puisque vous allez faire un effort d'attention, cet effet ne provoque aucune tension dans la tête. Ne bougez pas, demandez humblement, demandez à votre crâne de se détendre, envoyez patiemment comme des vagues de relaxation tout en sentant que ce n'est pas vous qui pouvez crâne. Au moins, puisque vous allez faire un effort d'attention, cet effet ne provoque aucune tension dans la tête. Ne bougez pas, demandez humblement, demandez à votre crâne de se détendre, envoyez patiemment comme des vagues de relaxation tout en sentant que ce n'est pas vous qui pouvez crâne. Au moins, puisque vous allez faire un effort d'attention, cet effet ne provoque aucune tension dans la

tête. Ne bougez pas, demandez humblement, demandez à votre crâne de se détendre,

Ensuite, vous mettez toute votre attention dans le bras droit et, de l'intérieur, vous essayez de le ressentir. Toute votre attention est concentrée dans la main droite, ne bougez rien, relâchez ou essayez de relâcher. Relâchez le poignet droit, l'avant-bras droit très profondément. Plus vous relâchez profondément, plus la sensation intérieure devient précise. Détendez toute l'épaule et le bras droit. S'il y a un refus de faire de l'exercice, que vous voulez bouger, que vous voulez tout abandonner, ne soyez pas déçu, en colère ou rebelle, acceptez encore une fois. Revenez à un contrôle rapide du visage, relâchez le front, la mâchoire, le crâne le plus complètement possible.

D'accord, maintenant votre main gauche; c'est seulement ce qui compte. N'acceptez pas d'être emporté par vos pensées. Revenez à la sensation. Main gauche, je relâche encore plus, poignet gauche, relaxation, relaxation. Vous pouvez continuer avec chaque partie du corps successivement. La relaxation profonde est le silence du corps. Essayez de ressentir tout votre corps, comme une forme, un volume dans lequel vous vivez, que vous remplissez de votre sensation. Dès qu'un muscle se contracte, relâchez-le. Toute votre attention est tournée vers l'intérieur et vous saisissez la sensation, vous accrochez votre attention à la sensation, vous occupez votre tête avec la sensation de vous-même.

Laissez la respiration se dérouler normalement. Sachez qu'il respire, une respiration naturelle et calme et, à chaque expiration, approfondissez la relaxation profonde de tous vos muscles et la sensation que vous ressentez. Vivez une attitude de détente qui vous engage pleinement. Lâchez mentalement, complètement. Si une distraction vous fait remonter à la surface, n'entrez pas en conflit avec elle, ne regrettez rien: oui j'ai été distrait un instant, je reviens à la détente et à la sensation. Surtout, ne perdez pas conscience de

vos deux bras, ne laissez pas les impulsions motrices inconscientes s'emparer de vous, sentez que vos deux bras sont lourds, abandonnés et que, si vous vouliez les bouger, il faudrait réintroduire une certaine tension dans ces bras, une impulsion motrice et une tension.

Essayez, tout en restant très conscient de la relaxation et de la sensation, d'imaginer que vous allez légèrement soulever les deux avant-bras, les deux mains jusqu'à vingt centimètres au-dessus de vos genoux. Imaginez ce qui va se passer. Vous allez envoyer à nouveau une certaine impulsion motrice dans vos bras. Et très consciemment, vous faites revivre ces deux bras, sans perdre la sensation, sans perdre la relaxation, juste le minimum d'énergie nécessaire pour que, lentement, lentement, avec un bon contrôle, les deux bras se lèvent un peu. Ne perdez pas la sensation. Une contraction est nécessaire, mais pas plus que nécessaire. Lentement, très consciemment, tenez vos avant-bras à quinze à vingt centimètres au-dessus de vos genoux ou de vos cuisses, et sentez que vous lâchez tout ce qui n'a pas été contracté. Entraînez-vous à maintenir le minimum de tension afin que les bras ne tombent pas et, en même temps, se détendent. Gardez la sensation à l'intérieur et, à chaque expiration, détendez-vous autant que possible sans abaisser les bras. Et

maintenant en contrôlant, lentement, consciemment, toujours avec la sensation, abaissez à nouveau les bras jusqu'à ce qu'ils reposent à nouveau sur le genou et la cuisse et, encore une fois, relâchez tout, relâchez, relâchez la main, le poignet, l'avant-bras, approfondissez la sensation que vous avez.

Si vous avez réussi, voire pas du tout, à réussir ce petit exercice simple, vous avez fait une observation dont vous ne pouvez pas imaginer l'importance. Vous avez vu que vous pouvez faire, par la sensation, une prise de conscience de votre corps physique, de votre présence physique, de l'annamayakosha, le revêtement du Soi composé de matière grossière ou de nourriture. C'est difficile si vous

êtes contracté, ou doux si vous êtes détendu. Vous pouvez lui donner une certaine forme, comme vous donneriez une forme à la pâte à modeler: attitude, posture. Vous prenez position et vous la ressentez simplement. Il s'avère que ce sentiment est lié à la relaxation. Et, si vous avez eu la sensation de la cuisse gauche ou du bras droit, vous pouvez déjà admettre qu'il est possible d'avoir la sensation de toutes les parties du corps simultanément, donc une prise de conscience très précise de votre enveloppe. Physique dès l'instant où vous percevez l'énergie motrice au repos, vous prenez conscience du pranamayakosha, le second kosha, le revêtement fait de vitalité. Votre bras droit est animé par une énergie mais cette énergie est au repos, dans un état potentiel latent. Il n'y a plus d'impulsions motrices contrecarrées par l'inhibition. Votre bras est complètement détendu mais il est vivant. Prana-mayakosha fait le lien entre le corps physique et le corps subtil. Cette énergie imprègne, remplit toute votre enveloppe physique. Vous commencez votre tentative avec l'énergie du moteur sur laquelle vous avez un certain pouvoir: Votre bras est complètement détendu mais il est vivant. Prana-mayakosha fait le lien entre le corps physique et le corps subtil. Cette énergie imprègne, remplit toute votre enveloppe physique. Vous commencez votre tentative avec l'énergie du moteur sur laquelle vous avez un certain pouvoir: Votre bras est complètement détendu mais il est vivant. Prana-mayakosha fait le lien entre le corps physique et le corps subtil. Cette énergie imprègne, remplit toute votre enveloppe physique. Vous commencez votre tentative avec l'énergie du moteur sur laquelle vous avez un certain pouvoir:

Je lève les bras, doucement, pas plus que nécessaire et je me repose. Vous commencez maintenant à réaliser le pranamayakosha et à acquérir une certaine connaissance de cette fonction. Comprenez que l'énergie dans votre corps, au niveau du pranamayakosha, c'est-à-dire non plus physique mais physiologique, se manifeste de deux manières. Une manière qui dépend normalement de

votre contrôle, levez votre bras, abaissez votre bras, tournez votre tête vers la droite, tournez votre tête vers la gauche. Ce sont les

fonctions motrices qui doivent d'ailleurs toutes être éduquées. Ensuite, vous reconnaissez l'énergie sous la forme de fonctions instinctives, qui n'ont pas besoin d'être éduquées chez l'homme ou l'animal. Vous n'avez pas besoin d'apprendre à respirer, à faire battre votre cœur ou à sécréter des sucs digestifs. Toutes ces fonctions s'accomplissent elles-mêmes. Mais ils relèvent également du pranamayakosha

En ressentant l'énergie immobile et reposante qui imprègne tout votre corps, en saisissant d'abord le pranamayakosha qui est finalement très simple, vous arriverez à une prise de conscience et à une maîtrise croissantes de ce kosha.

Lorsque vous respirez, même de façon normale sans modifier le rythme ou l'amplitude de la respiration, une énergie, le prana, pénètre en vous, pas seulement l'oxygène, et sur cette énergie, la conscience peut exercer un contrôle.

Vous finirez par ressentir, en expirant, ce prana qui s'accumule dans telle ou telle région du corps. Lorsque vous expirez, vous pouvez diriger le «souffle» dans chaque partie de votre corps. Vous avez, par la conscience, un certain pouvoir pour diriger la distribution d'énergie en vous. Et vous verrez progressivement que cette énergie peut être transformée, raffinée au fur et à mesure que le pétrole se raffine pour faire du fioul, du fioul et du super-carburant. C'est une question d'exercice.

Avec une attention un peu plus raffinée, vous remarquerez un échange d'énergie entre vous et l'extérieur qui ne passe pas par les voies respiratoires, le nez, la gorge, les bronches, les poumons. Vous pouvez percevoir que l'air et le prana pénètrent en vous non seulement par le nez mais par toute la surface de votre être comme si vous étiez conscient de la respiration des pores de la peau. Vous pouvez imaginer que votre dos est perméable et que l'énergie pénètre en vous à travers celui-ci. Je peux vous dire que cet exercice a beaucoup de sens. Tôt ou tard, ce ne sera plus pour vous une représentation mais une perception. Vous admettez que les

ondes de programmes télévisés ou radiophoniques peuvent vous pénétrer et vous traverser, mais comme vous n'êtes ni téléviseur ni radio, vous ne pouvez pas les recevoir.

Eh bien, il y a des ondes, des vibrations, des énergies, comme tu veux, qui circulent dans l'atmosphère, qui pénètrent en toi et que tu peux digérer, assimiler si tu en as suffisamment conscience. Vous verrez qu'il est possible de «recharger ses batteries» - je suis heureux d'utiliser cette expression - grâce à la respiration consciente et en particulier cette respiration à travers la surface du corps. Vous pouvez vous nourrir du prana dont vous êtes enveloppé, dans lequel vous vous baignez. Vous pouvez découvrir le pouvoir de la conscience qui est la source de tout, qui est déjà présent dans le sperme et l'ovule. Le sperme et l'ovule ne deviendraient jamais un être humain après avoir fusionné si cette prodigieuse intelligence qui fait un bébé en neuf mois n'était pas au travail. Evidemment, il faut être paisible, silencieux, sans rêveries ni associations d'idées, parfaitement intériorisé. De la sensation du corps et de l'énergie au repos, vous permettez normalement que l'inspiration et l'expiration alternent, mais vous en êtes parfaitement conscient. À chaque inspiration, vous sentez que l'énergie vous pénètre partout. A chaque expiration,

Il existe de nombreux exercices de plus en plus élaborés basés sur l'accumulation d'énergie. Cet être gaspillé ni dans les pensées ni dans les rêveries et surtout pas dans le double mouvement des impulsions motrices et des inhibitions, s'accumule en nous. L'énergie s'accumule. Et en un éclair, vous vous levez soudain, comme un chat bondissant. Ou l'énergie s'accumule dans le ventre et, à partir de là, vous pouvez émettre un son, un cri qui, avec l'entraînement, peut être très puissant. Vous viendrez vite, très vite si vous vous entraînez régulièrement, pour ressentir les différents niveaux de raffinement de l'énergie: énergie grossière, énergie plus subtile, énergie encore plus subtile.

A la fin de votre pratique, reprenez conscience de votre être tout entier, une prise de conscience globale, une perception vivante de

votre présence physique. Et tu vas retourner dehors, tu vas encore regarder autour de toi. Une partie de votre attention revient du centre à la périphérie, de la profondeur à la surface. Sentez-vous simplement si vous voulez bouger ou si, au contraire, vous seriez même d'accord pour continuer cet exercice plus longtemps. Percevez comment se situent les deux mouvements de l'attention, celui qui va vers vous, vers la conscience de soi, et celui qui vous repousse vers la surface, la distraction, la dispersion dans les "formes", qu'elles soient externes à vous ou internes à vous comme des pensées. Ressentez le dynamisme centripète et le dynamisme centrifuge,

Vérifiez s'il y a une zone contractée en vous parce que vous vous êtes demandé l'immobilité dans une posture qui n'était pas parfaite. Êtes-vous contracté dans le cou, la nuque, les épaules, le haut du dos, les vertèbres lombaires? Vous pouvez maintenant laisser libre cours à votre envie de bouger. C'est le jeu normal d'action et de réaction. Après l'immobilité, le désir de bouger apparaît. Mais ce doit être une réaction consciente. Vous n'allez pas rester assis comme des statues avant la fin de votre vie. Alors d'accord, accompagnez la réaction. Il est maintenant temps de remuer, mais essayez de ne pas vous laisser emporter. Je réponds consciemment à un trouble. Dans l'existence, vous n'éviterez pas le jeu d'action et de réaction mais vous pourrez soit vivre consciemment la réaction, soit vous laisser emporter.

Je veux quand même attirer votre attention sur certains points. Tant que vous avez ressenti la possibilité de vous détendre profondément dans l'immobilité, tant que vous avez senti vos bras de l'intérieur, que vous avez eu la sensation, à condition d'avoir donné le minimum de tension nécessaire pour lever les bras et, les bras élevés, que vous avez encore recherché la sensation au moment de l'expiration et en détente, vous avez compris l'essentiel. Ensuite, le reste est une question d'exercice. Vous avez la base d'une pratique que vous poursuivrez d'année en année, car vous pouvez pousser plus loin votre connaissance de vous-même. A partir de cette sensation de corps immobile, vous découvrirez ce que vous ne soupçonnez

même pas aujourd'hui. C'est avec cet exercice que tout commence. Supposons que certains d'entre vous n'aient jamais entendu parler d'une telle pratique et que cette découverte vous intéresse, c'est peut-être le jour le plus important de votre vie. Ce qui mène à la maîtrise des énergies subtiles, à toute une alchimie intérieure, à une conscience de soi absolument insolite et même à des possibilités mystérieuses, commence là. L'attention cesse de se disperser dans les pensées, les désirs, les dualités et tout intérêt se tourne vers soi. Nous inversons vingt ans, trente ans, quarante ans d'orientation de nos énergies et de nos habitudes physiques, émotionnelles et mentales. Certains d'entre vous remarqueront peut-être que cet exercice leur crée une énorme résistance. Voyez-le. Si cette approche ne vous intéresse pas, si elle est seulement fastidieuse, ingrate, il est certain que vous n'aurez aucune idée de répéter ces types d'exercices ou de les poursuivre plus loin, à moins qu'il ne se passe quelque chose de nouveau qui vous affecte au fond du cœur et qu'un intérêt absent aujourd'hui naisse alors. Cet intérêt peut aussi avoir sa racine dans l'ego mais tous les points de départ sont bons. Ceux qui se sentent faibles, inférieurs, humiliés par la vie découvrent une possibilité de succès et de vengeance sur leur destin qui ne leur est pas refusé.

Quand j'ai commencé ce type de méditation à l'âge de vingt-quatre ans, j'avais surtout connu jusque-là des déceptions, des déceptions, des frustrations et je me suis rassuré: "C'est au moins quelque chose qui me sera donné, je partagerai ce grand la connaissance des yogis. Il y avait donc là un élément émotionnel qui venait directement de l'ego. Mais il avait sa valeur car il m'a convaincu d'essayer ces exercices et de les continuer régulièrement jour après jour pendant des mois et des années bien qu'après l'enthousiasme des premiers fois, toutes sortes de refus ont surgi.

En tout cas, cette tentative d'internalisation vous permet de prendre conscience du pouvoir que vous avez ou n'avez pas sur vous-même. Puis-je demander à ma pensée de s'orienter dans la direction que je décide, ou ma pensée est-elle la plus forte et est-elle

orientée dans la direction qu'elle désire? Puis-je demander à mon corps de ne plus bouger ou mon corps subit-il des impulsions motrices sur lesquelles je n'ai aucun pouvoir au point qu'en le maintenant immobile, je n'ai qu'une envie, me lever? Et si des pensées apparaissent, se dissipent-elles lorsqu'un oiseau passe dans le ciel, ont-elles une charge émotionnelle qui nous dérange et nous agite?

Avec ces premières tentatives seulement, vous pouvez déjà faire beaucoup de commentaires. L'idée d'entrer en soi, de prendre conscience de son fonctionnement, de réaliser progressivement une immense transformation interne vous intéresse? Et deuxième point: cette tentative de silence vous a-t-elle été facile? Certains jours, les distractions vous harcèlent et vous ne pouvez pas vous réunir en silence. Les autres jours, la méditation est facile. L'être tout entier semble d'accord et on éprouve une immense joie.

En plus de leurs propres avantages, les différentes asanas de yoga préparent efficacement le corps à prendre et à maintenir une posture de méditation ferme, facile et détendue. Dans la pratique de ces postures, il existe essentiellement deux approches possibles. L'une consiste à considérer que vous avez une heure ou une heure et demie devant vous et que vous demanderez à votre corps de prendre autant de postures que possible. Évidemment, vous ne les tiendrez pas longtemps, mais si vous ne vous contractez pas inutilement, tout votre corps aura été travaillé et étiré pendant longtemps. Les postures de yoga, tout le monde le sait, n'agissent pas seulement sur les muscles, elles stimulent la circulation et les différents organes: je me sens vivant, je me sens éveillé, je me sens unifié après la séance.

L'autre méthode est basée sur la patience. Debout, je me penche en avant, je laisse tomber mes bras, ma tête et je me détends à nouveau, je me détends à nouveau, et la flexion augmente d'elle-même. Chaque posture peut être conservée plusieurs minutes.

Avant de savoir si vous pouvez contrôler les muscles lisses et d'autres performances qui peuvent être discutées entre les admirateurs de yoga et les médecins, sachez que vous pouvez ressentir très profondément chaque partie du corps qui est innervée. Bien entendu, il est plus difficile, lors de l'exercice, d'obtenir la sensation de petits muscles, par exemple dentelés, que celle de la masse musculaire de la cuisse. Mais vous pouvez gagner cette relaxation subtile de chaque muscle et la sensation intérieure de celui-ci jusqu'à ce que la sensation de tout le corps soit très précise. De là, vous irez de plus en plus loin dans la conscience de l'énergie qui vous anime. Il y a donc deux pratiques que vous pouvez pratiquer et qui seront à votre disposition aussi bien en méditation qu'en cours d'existence. Celui auquel vous allez progressivement évoluer et auquel ce type d'exercice vous prépare est une détente générale immédiate: relâcher toutes les tensions en un instant. Mais dans des conditions de vie autres qu'un ashram sur les rives du Gange, vous n'atteindrez pas une relaxation profonde en quelques secondes ou profonde peut-être mais seulement partielle. Vous devez le pratiquer. L'autre est cette lente relaxation qui demande de la patience. Votre attention reste pendant plusieurs minutes dans chaque région du corps.

Puis vient la possibilité de ressentir qu'avec la relaxation il y a un poids dans la tête qui tombe, qui descend. Ensuite, les épaules sont libérées. Vous vivez de l'intérieur qu'un mouvement d'énergie lourde a lieu vers le bas et un autre mouvement d'énergie fine monte dans la direction opposée. Laissez tout ce qui peut tomber et vous vous rendrez compte d'une énergie fine et légère, qui monte de la base. Ne vous inquiétez pas de savoir si c'est la kundalini. Prenez soin de ce que vous ressentez.

Ces exercices peuvent être approfondis. Lorsque vous commencez à percevoir une sensation très nette de tout le dos, vous êtes situé à l'arrière de vous-même, centré dans la colonne vertébrale et la nuque. Votre visage est devant vous, presque comme si vous portiez un masque, votre cage thoracique est devant vous, tout votre corps est devant et vous vous trouvez derrière votre dos. Établi dans cet

axe, vous pouvez avoir l'impression qu'un fil attaché au sommet de votre crâne vous tire vers le ciel. Le début de toutes ces pratiques est de découvrir cette relaxation patiente en totale immobilité. Entraîne toi.

Cet ascétisme immobile vous prépare à une nouvelle compréhension du mouvement. Le chef prend la décision de bouger. Ensuite, ce n'est pas elle qui peut diriger ce mouvement mais une autre intelligence, un autre cerveau comme disait Gurdjieff, le cerveau moteur. La tête décide "je vais m'abaisser le plus bas possible" et demande au corps d'exécuter cette décision. Ensuite, la tête n'a plus à intervenir car elle voudra forcer l'extension sans comprendre la loi du corps. C'est à l'intelligence du corps de prendre le relais et de donner l'impulsion motrice. Vous avez l'idée d'une posture de yoga et vous demandez au corps de la prendre.

Peu à peu, l'origine du mouvement changera pour vous. Pour trop d'entre vous, Occidentaux, c'est le centre intellectuel, la tête, qui dirige tout et il vous manque la conscience de ce cerveau du corps. En fait, vous découvrirez progressivement d'où vient l'impulsion et vous découvrirez que le centre d'immobilité est le hara, le bas-ventre, tandis que le centre du mouvement est situé à la base du dos, dans le sacrum. De là, tous les mouvements peuvent être accomplis. Si la base du dos était fixée dans l'espace, qu'elle ne bouge plus, voyez le nombre de mouvements que vous pourriez exécuter autour de ce pivot, beaucoup plus qu'autour de tout autre point du corps. En revanche, autour de l'épaule fixée dans l'espace, que pouvez-vous faire comme gestes? Déplacez tout au plus votre bras. La base du dos considérée comme un axe, bien équilibré sur une jambe, je peux soulever l'autre jambe; une fois que l'autre jambe est levée, je peux lever les bras, je peux me pencher en avant. C'est sur ce point qui, il resterait toujours fixe, que nous localisons traditionnellement le centre moteur,

Vous découvrirez de manière très concrète l'attitude fondamentale qui vous engage corps, âme, esprit. Qu'est-ce que l'ouverture, qu'est-ce que l'affirmation? S'ouvrant à une force, le shakti, énergie divine, que vous vous sentirez plus élevée, plus juste, plus intelligente que votre ego. C'est l'aspect soumission du bon chemin et pourtant vous devez mettre un instrument cohérent à la disposition de cette force et non un tas d'impulsions, d'émotions et d'idées contradictoires. L'intégration est nécessaire.

Et vous verrez combien une œuvre de ce type peut vous aider alors à exister, non seulement à méditer, mais à vivre, à affronter la relation telle que vous la comprenez aujourd'hui et telle qu'elle vous touche encore. À quel point cela peut vous aider à faire face à un rendez-vous important avec un patron ou un chef de cabinet dont dépend une partie de votre avenir. À quel point cela peut vous aider à vivre dans des situations diverses, des relations diverses, de manière plus détendue, plus libre et plus juste.

Cette relaxation et cette sensation sont liées au repos de l'énergie. À chaque envie de bouger, les impulsions motrices se propagent dans une partie du corps ou dans l'autre. Maintenant, sans que vous en soyez conscient, ces impulsions motrices sont incessantes et l'inverse, une impulsion inhibitrice se produit également. Il y a ici un point important, également reconnu par la physiologie et la psychologie modernes et qui constitue une donnée essentielle de cette connaissance ancienne.

Tout ce qui est dynamique dans l'inconscient cherche à s'exprimer, à remonter à la surface. Tout ce qui vous attire ou vous repousse à l'extérieur vous fait réagir. Et une impulsion monte à l'état brut. Si un objet semble beau, attrayant, il surgit en vous l'impulsion de le saisir et de le prendre. C'est ce que fait un enfant ou un animal. L'éducation vous a montré que ce n'était pas possible mais sans que vous en soyez conscients, à chaque pensée qui émane des profondeurs, ou à chaque réalité qui vous touche, une impulsion motrice naît. Prenons un exemple encore plus éloquent que celui de l'enfant qui saisit n'importe quel objet. Un homme a une certaine

énergie et il se sent plus ou moins attiré par toutes les femmes qu'il trouve belles. S'il réagissait comme un animal, il les approcherait et essaierait de s'unir à eux. Nous avons appris que cela n'avait pas été fait. Si un jeune homme attiré par les femmes prend le métro et s'il rencontre dix femmes attirantes, dix fois une impulsion va monter pour aller vers elles et dix fois, immédiatement, l'impulsion inhibitrice va aussi monter. La quantité d'énergie utilisée stérile et le peu de relaxation dans vos muscles. Parlons seulement de l'énergie motrice dans les muscles, c'est la première à laquelle vous aurez accès, le reste viendra plus tard. Comment arriver au silence, au repos de cette énergie motrice? Stocké dans l'inconscient, réside en vous à l'état latent les dynamismes des vasanas, demandes, désirs. Ces vasanas n'acceptent pas le silence et le retour au repos de la méditation. Et pourtant, ce silence, ce calme, cette immobilité de l'esprit sont la condition essentielle pour qu'un monde nouveau et inconnu s'ouvre devant vous, celui de la profondeur, ce qui vous permet de tout retrouver en vous puisque l'homme est un résumé de l'univers: la même énergie qui a explosé dans la bombe d'Hiroshima anime chacun des atomes qui composent votre corps. Lorsque les muscles sont complètement détendus, toutes les impulsions motrices sont au repos - à la fois les impulsions qui vous poussent à agir et les impulsions inhibitrices.

Si vous acquérez le contrôle de la relaxation, mieux contrôlé que votre sensation est plus raffinée, vous pouvez, au cours de l'existence, dès que vous en avez l'occasion ou quand vous en ressentez le besoin, revenir à la relaxation et à la sensation de vous-même. Cette prise de conscience de son propre corps est un pivot essentiel. Si vous pouvez opérer cette relaxation, l'énergie retourne à sa source et, au lieu de se disperser, elle s'accumule. Une énorme masse d'énergie indifférenciée réside en vous, mais elle est gaspillée toute la journée comme un réservoir percé qui n'arrêterait pas de fuir. Même dans des conditions difficiles où vous vous sentez faible, perdu, presque inexistant, si vous pouvez retrouver la sensation du corps, vous avez au moins quelque chose à quoi vous accrocher. Dans les moments de déroute interne,

Je ne cache pas le fait qu'à vingt-cinq ans j'étais moi-même déstructuré, faible, inhibé. Combien de fois ai-je eu rien d'autre à invoquer pour sentir qu'un petit quelque chose de prometteur pour l'avenir était possible pour moi. S'il n'y a rien, il n'y a rien. S'il y a un petit quelque chose, on nous permet d'aller plus loin. Combien de fois ai-je juste accroché à la sensation de mes jambes. Au moins, je m'y accroche: je ne perdrai pas la sensation de ma jambe. Je suis appelé invalide par un chef de service

Je ne travaillais pas encore à la télévision à l'époque - enfin, au lieu d'être complètement inexistant devant lui, j'ai au moins que personne ne peut m'enlever. Et je me suis attaché à cette perception, comme je l'aurais accroché à une branche pour ne pas être emporté par un torrent.

Chaque fois que vous le pouvez, revenez à vous-même. Vous êtes dans une salle d'attente de dentiste, est-il si important de lire les dernières aventures de Stéphanie de Monaco dans Days of France? Au lieu de cela, immédiatement, cédez à l'impulsion qui vous fait saisir un magazine pour sortir de vous-même et vous disperser, vous perdre dans des choses extérieures, ou au lieu de ruminer: "Il m'avait dit que" cela me prendrait à neuf heures et demie , il est déjà vingt à dix ", vous vous détendez. Pour commencer, il est essentiel d'avoir une bonne posture mais avec de l'exercice, vous pourrez vous asseoir confortablement dans une attitude qui ne semble pas suspecte à ceux qui vous entourent. Alors allez-y , front, ventre, main gauche, poignet gauche, mollet gauche, cuisse gauche. Relâchez, détendez-vous. Dans le bus, dans le métro, faites de l'exercice. Et puis vous verrez qu'il vous sera possible de retrouver ce point d'ancrage de la sensation du corps dans des conditions un peu plus délicates, en en écoutant un autre par exemple. Vous écoutez et, en même temps, vous maintenez une certaine sensation de vous-même, qui deviendra raffinée, deviendra plus claire avec l'exercice.

Soyez d'abord normal. Ensuite, vous essaieriez d'être plus que la normale et de marcher vers la sagesse. Un être humain normal ne peut pas manifester une respiration anormale, des contractures anormales, des positions corporelles anormales, une gesticulation anormale, une incapacité à s'ouvrir. Vous vous entraînerez plus ou moins, autant que vous le pourrez, mais l'occidental moyen n'est plus normal en termes d'expression corporelle. Il est bloqué, il est tendu, il respire mal, il n'agit qu'avec la tête, il se tend. Je vous demande de ne pas considérer la méditation basée sur la conscience corporelle comme un travail physique. Un quart d'heure de gymnastique par jour est bon pour la santé, mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Ce n'est pas non plus la théorie de Reich des contractures durables correspondant à certaines émotions latentes: s'il y a une contraction permanente entre les deux épaules, c'est la peur inconsciente d'être attaqué par derrière, pour recevoir symboliquement le fameux coup de couteau dans le dos. Je veux que vous compreniez une vérité dont on ne peut se passer et qui est directement liée à ce que

nous appelons des enseignements traditionnels ou spirituels, quelle que soit leur origine, et j'essaie juste de vous convaincre qu'il vaut la peine de prendre le contrôle de vous physiquement, dans une prise de conscience de plus en plus précise de votre corps. Swamiji m'a dit qu'il pratique tous les jours des postures de yoga, que c'est très bien que je les pratique aussi, et il a beaucoup insisté sur la relaxation totale, "libération totale de toutes les tensions, physiques, émotionnelles et mentales,

l'abandon complet de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales ». Cette insistance m'a montré comment ces exercices de relaxation que j'avais pratiqués dans le passé avec une grande bonne volonté pouvaient trouver leur place dans le yoga adhyatma. Plusieurs fois Swâmiji m'a dit:

"Vous avez au moins une expérience de relaxation. Il y est revenu comme une référence, un point de compréhension entre nous. Vous

devez beaucoup vous entraîner, comme le piano, comme la danse, comme tout art et toute technique. Faites-le par l'amour pour vous. Avant même d'essayer d'ouvrir votre cœur, arrêtez d'empêcher votre être de s'ouvrir. Tout en vous s'ouvrira, tout, simplement si vous ne l'interdisez plus.

HARA ET LE COEUR

J'ai écrit dans un de mes livres précédents: «C'est dans le hara que vous vous trouverez, mais c'est dans le cœur que vous trouverez Dieu. Cette déclaration m'a posé quelques questions. Pourquoi ai-je choisi le mot "Dieu" qui semble sortir du vocabulaire védantique habituel? Parce que nous sommes en France, pas en Inde, que vous avez grandi en français, pas en sanskrit ni en hindi, et que, quelle que soit votre éducation, ce mot "Dieu" est celui qui vous a fait frapper le premier, dès le plus jeune âge, soit pour affirmer, soit pour nier son existence. Et il arrive parfois que l'important soit bien plus de toucher le cœur ou la sensibilité que d'être parfaitement rigoureux en termes de présentation doctrinale. Mais en vérité, du point de vue de la non-dualité,

Quel que soit le contenu que vous mettez dans ce mot "Dieu", il l'a pour vous, tout simplement parce que vous l'avez entendu quand vous étiez jeune, quand vous étiez encore nouveau et sensible, plus chargé que les termes "brahman" ou "atman" découverts à l'âge de vingt ou trente ans. Ayant grandi dans une tradition ou ayant découvert une tradition à l'âge adulte ne sera plus jamais le même. Vous savez comment nous sommes marqués par des souvenirs d'enfance, à moins d'avoir fait un long travail de liberté à cet égard. Et même un chrétien qui se convertit au bouddhisme, au plus profond de son cœur d'enfant qui fait désormais partie de son inconscient, resterait chrétien. Pour nous, le mot «Dieu» est avant tout celui qui exprime le plus transcendant, spirituel, métaphysique et, comme on dit, les valeurs divines.

Pour comprendre ces mots, il faut aussi tenir compte d'un malentendu ou d'un malentendu qui ne vous concerne peut-être pas tous, mais qui concerne de nombreux chercheurs spirituels au xx e

siècle, et je me suis inclus parmi eux. C'est l'écart, peut-être même dans certains cas l'abîme, qui sépare l'ambition spirituelle ou métaphysique de ce que nous sommes réellement. Certains d'entre vous sont attirés par la méditation parce que vous vous sentez mal dans votre peau, que vous avez du mal à vivre et que vous cherchez à apporter un peu plus d'harmonie dans votre vie. Leurs motivations ne sont pas très éloignées de celles qui poussent à entreprendre une psychothérapie, disons une thérapie qui ne nie pas les valeurs spirituelles. Mais il y a aussi beaucoup d'Occidentaux qui ont été directement touchés par l'idée de «Réalisation», touchés par la présence et l'enseignement de Ramana Maharshi ou Ma Anandamayi, et qui visent haut, très haut. C'était aussi un étonnement que les maîtres tibétains m'ont dit il y a une vingtaine d'années, lorsqu'ils ont commencé à rencontrer des Occidentaux, bien avant de voyager en Europe et en Amérique comme c'est le cas aujourd'hui. Certains de ces sages m'ont dit qu'ils étaient surpris de voir comment les Occidentaux considéraient que l'enseignement ultime, l'enseignement le plus élevé, devait leur être directement accessible. Un peu comme si un Tibétain venait en France et lui demandait: "Je n'ai pas étudié, je n'ai jamais été au lycée, je ne connais rien à la médecine, mais j'aimerais, docteur, que vous appreniez tout de suite comment faire de la chirurgie. Nous Les Européens peuvent clairement voir ce que cette prétention serait étrange et absurde. Ces maîtres avaient été frappés de voir que les Occidentaux voulaient immédiatement recevoir l'enseignement suprême ésotérique concernant l'Éveil, la Libération, l'État de Bouddha,

Et nous, Occidentaux, avons du mal à comprendre qu'une préparation méthodique soit exigée de nous, avant d'aborder l'enseignement ultime, qui nous conduit au-delà de toutes les réalités relatives. Beaucoup ont également médité des milliers d'heures, année après année, dans l'espoir de réaliser le Soi, qui parlent de cette réalisation du matin au soir - "seul le Soi est réel, le monde est irréel" - mais qui restent toujours ancrés dans tous types de conflits et manifestent même de grandes faiblesses trahies par

leur manque d'adaptation à l'existence, leurs peurs, leurs réactions, leur manque de maîtrise de soi.

C'est donc un point à prendre en compte: vous aussi souffrez de cette vulnérabilité face aux chocs de l'existence et vous voulez simplement être un peu plus solide. Mais vous portez aussi cette nostalgie de la transcendance, et vous vous heurtez à la contradiction qui existe entre votre ambition spirituelle d'une part et votre faiblesse, parfois votre immense faiblesse, d'autre part.

Quand j'étais producteur de télévision, spécialisé dans les programmes sur le bouddhisme, l'hindouisme, les maîtres spirituels, j'ai reçu, quand j'avais le temps, des lecteurs de mes livres ou des téléspectateurs de mes programmes. Dans le même temps, j'ai également reçu des centaines de lettres. Ces nombreuses rencontres et lettres m'ont permis d'observer à mon tour que des êtres encore plus conflictuels et moins armés que moi dans l'existence parlaient immédiatement de Libération, Sagesse, Éveil. Il y a là beaucoup de confusion.

Certes, vous êtes tous habilités à viser haut. Trop d'humilité n'a aucun sens sur le chemin. Et vous n'allez pas sur un chemin avec la conviction que cela ne vous mènera jamais au but. Si vous avez le courage, la persévérance, la persévérance même, vous pouvez porter en vous la plus haute espérance. L'idée que "l'éveil" est réservé à une douzaine de sages célèbres par siècle a été anéantie lors de ma première rencontre avec les Tibétains. Il ne s'agit pas de s'intéresser à la "Sagesse" et de se prosterner devant des maîtres dont vous reconnaissez la grandeur, mais de vous engager sur le chemin de votre libération. Cette sagesse en question est pour vous. Ne vous contentez pas de le reconnaître et de l'admirer.

Si vous avez la détermination nécessaire, vous pouvez vous réveiller, changer votre statut, votre condition intérieure. Mais pas à n'importe quel prix, pas si facilement non plus. Un travail doit d'abord être accompli qui vous permettra d'être plus unifié, plus solide, plus

maître de vous tout en restant dans le monde de la dualité, avant d'envisager un accomplissement métaphysique ou transcendant.

Il faut dire, et je dois le répéter, que nous, occidentaux modernes, ne sommes pas du tout dans la condition des Tibétains ou des yogis qui voulaient s'engager auprès d'un maître. Le monde moderne avec le type d'études que nous faisons, avec la presse et la télévision, avec les querelles politiques de la démocratie, les tremblements de la famille, les tensions, les nuisances, ce monde anti-spirituel moderne est proprement destructeur de notre être. Nous sommes à une époque minutieusement prédite par des textes anciens antérieurs à Jésus-Christ (certains puranas), la fin du Kali-Yuga, l'âge de la destruction ou de la désintégration. Vous le voyez tout autour de vous: la société et la famille se désagrègent et les individus eux-mêmes ne sont plus structurés.

Le prestige de cette société moderne, les prouesses techniques, l'abondance matérielle, les exploits de toutes sortes - communiquer à distance par téléphone, parcourir dix mille kilomètres en quelques heures avec un Boeing, envoyer des hommes sur la Lune - tout cela nous aveugle à notre pauvreté spirituelle. Et j'affirme que les peuples sous-développés étaient à bien des égards supérieurs à nous. Au cours de mes années de voyage, j'ai largement connu professionnellement le désarroi, la corruption et l'inefficacité de l'Asie dans certains domaines. Mais je sais aussi à quel point ces peuples, dans leur pauvreté, étaient avantagés par rapport à nous. Troupes russes), au monde himalayen (Sikkim, Bhoutan), aux réfugiés tibétains ou aux hindous appartenant à certaines couches sociales encore protégées.

Vous comme moi, nous avons grandi dans une société qui, en termes de l'avoir, est unique dans l'histoire de l'humanité mais qui, en termes de décadence de l'être, est aussi unique. Nous sommes déjà allés beaucoup plus loin dans la décadence que les Romains quand leur célèbre devise "panem and circences (" Jeux de pain et de cirque ") semblait vraiment les éloigner de toute spiritualité. C'est donc devenu un fait commun que les hommes et les femmes rêvent

tous les deux du samadhi, du satori, des états de conscience supérieurs, et pourtant ils sont très défavorisés en termes d'être.

Le premier enseignement avec lequel j'étais en contact et que je n'ai jamais nié, l'enseignement Gurdjieff, était éloquent à cet égard. Nous avons entendu les paroles de Gurdjieff: «L'homme doit d'abord découvrir sa nullité totale, sa « merde » complète. Il est difficile pour un Français moderne de réaliser vraiment sa nullité totale. Nous avons trop de raisons académiques et professionnelles (chacun trouvera les siennes) pour considérer que nous ne sommes pas aussi mauvais que Gurdjieff a osé l'affirmer. Même si ces mots vous paraissent abusifs alors que mon expérience depuis des années m'a confirmé à quel point ils me concernent - soyez conscient du divorce entre cette faiblesse d'être, même si vous êtes diplômé ou si vous gagnez beaucoup d'argent, et la hauteur des ambitions spirituelles. Une ascèse structurante est indispensable en début de parcours. Avant d'aller au-delà de l'ego, vous avez d'abord besoin d'un ego sain. Une chenille malade ne se transforme pas en papillon et seule une chenille en bonne santé peut se transformer. Un premier travail doit être accompli qui, en soi, ne vous mènera pas au-delà de l'ego, mais qui vous donnera cohésion et stabilité. En 1963, après avoir rêvé de découvrir un vrai yogi - pas un professeur de yoga, même éminent, mais un yogi de la grande tradition dévoué à la réalité suprême -

J'ai fini par rencontrer quelqu'un qui parlait anglais, comme beaucoup d'hindous qui ont appris cette langue dans leur jeunesse. C'était un pur ascète, éloigné des villes, qui n'avait pas d'étudiants mais tout au plus quelques disciples pleinement engagés envers lui et acceptant toute la rigueur de ce qu'on appelle en yoga yama et nyama. Après un moment d'entretien, ce yogi m'a dit: "Ce dont tu as besoin c'est de construire une structure intérieure", "Ce dont tu as besoin c'est de construire une structure intérieure." Je me souviens de la grimace que j'ai faite: pendant quatorze ans je pratique des exercices de méditation, de concentration, de présence à soi dans le Groupes Gurdjieff, j'ai déjà écrit le livre "Ashrams", j'ai passé plusieurs mois avec Ma Anandamayi, et tout ce qu'il me dit c'est: "Ce

dont tu as besoin c'est de construire une structure intérieure." Je me sentais comme un célibataire qui, espérant entrer à la faculté, on dirait: "Ce dont vous avez besoin, c'est d'apprendre à lire et à écrire." Eh oui! Maintenant je comprends à quel point c'était vrai. Combien de temps at-il fallu après ces mots pour commencer à vraiment construire une structure intérieure digne de ce nom!

Pour l'instant, revenons à cette affirmation: «C'est dans le hara que vous vous trouverez et c'est dans le cœur que vous trouverez Dieu. Quelle est cette distinction entre se trouver et trouver Dieu? Le centre essentiel de l'être humain est-il situé dans le hara comme semble l'enseigner Graf von Dürckheim, interprète de la tradition japonaise, ou dans le cœur comme l'affirme Ramana Maharshi? Et que signifie cette division dans un enseignement qui prétend être de non-dualité védantique, entre se retrouver et découvrir le Soi? En effet, avant de trouver Dieu, vous devez d'abord vous trouver en quelque sorte. Je vous demande de m'écouter en admettant qu'il puisse y avoir d'autres manières de s'exprimer qui, tout en étant différentes, ne sont pas incompatibles avec celles que j'utiliserai aujourd'hui. Si vous êtes trop vulnérable, trop faible, oscillant de l'espoir au découragement, facilement déplacé, arraché à vous-même, vous ne pouvez pas accéder directement à la réalité supérieure. Mon propre gourou, Swâmi Anand, a également déclaré: "Vous ne pouvez pas passer de l'anormal au supranormal", "Vous ne pouvez pas passer de l'anormal au supranormal. Ce que Swamiji appelait" anormal "n'était pas une psychose grave. C'est ce que nous pourrions appeler ici une névrose légère. Anormal correspond à un fonctionnement de l'esprit auquel malheureusement vous, hommes et femmes modernes, êtes presque tous soumis. Puisque je reconnais devant vous que c'était vrai pour moi, vous pouvez m'entendre sans me blesser et sans avoir l'impression que je vous insulte en disant cela. Vous ne pouvez pas passer de l'anormal au supernormal. Ce que Swamiji appelait "anormal" n'était pas une psychose grave. C'est ce que nous pourrions appeler ici une névrose légère. Anormal correspond à un fonctionnement de l'esprit auquel malheureusement vous, hommes et femmes modernes, êtes

presque tous soumis. Puisque je reconnais devant vous que c'était vrai pour moi, vous pouvez m'entendre sans être blessé et sans avoir l'impression que je vous insulte en disant cela. Vous ne pouvez pas passer de l'anormal au supernormal. Ce que Swamiji appelait "anormal" n'était pas une psychose grave. C'est ce que nous pourrions appeler ici une névrose légère. Anormal correspond à un fonctionnement de l'esprit auquel malheureusement vous, hommes et femmes modernes, êtes presque tous soumis. Puisque je reconnais devant vous que c'était vrai pour moi, vous pouvez m'entendre sans être blessé et sans avoir l'impression que je vous insulte en disant cela.

Vous ne pouvez pas passer directement de l'anormal au supernormal, et ce n'est qu'une erreur trop courante si nous prenons en compte les milliers d'hommes et de femmes qui recherchent la spiritualité, en particulier ceux que je connaissais bien au moment où je sillonnais l'Inde et où je rencontrai de nombreux occidentaux dans tel ou tel ashram.

Il est faux de croire qu'un être humain bourré de "problèmes", sans structure interne, peut atteindre les états de conscience supérieurs et surtout s'établir en son centre, au niveau ultime de liberté. J'ose même dire que les recherches menées directement sur le cœur, considérant que notre centre de gravité se situe quelque part dans la poitrine, ne donnent pas les résultats escomptés, du moins en ce qui concerne les Européens - je ne sais pas combien de Les hindous ont atteint la libération pour avoir rencontré Ramana Maharshi - parce qu'ils essaient de s'attaquer directement à cette étape ultime. Ce qui a été assez facile pour les Maharshi est très difficile pour nous. Swamiji utilisait une autre langue. Parlant de ses "apprentis disciples", puisqu'il ne nous a même pas accordé le titre de disciple, il a dit: "Swamiji vous voit si malheureux, si misérable, si paralysé, que dans sa compassion Swamii fera quelque chose pour vous. Ce n'était pas très flatteur et rabaissait certaines prétentions de devenir immédiatement un grand disciple et d'avoir un accès direct aux enseignements supérieurs du yoga ésotérique! Et maintenant que je

ne suis plus aveuglé par mes frustrations, mes peurs, mes désirs personnels, je vois comme Swamii cette misère de l'Occident, aussi pitoyable, digne de pitié, que la misère matérielle régnant dans les bivouilles de Bombay, Delhi ou Calcutta . Ce n'était pas très flatteur et rabaissait certaines prétentions de devenir immédiatement un grand disciple et d'avoir un accès direct aux enseignements supérieurs du yoga ésotérique! Et maintenant que je ne suis plus aveuglé par mes frustrations, mes peurs, mes désirs personnels, je vois comme Swamii cette misère de l'Occident, aussi pitoyable, digne de pitié, que la misère matérielle régnant dans les bivouilles de Bombay, Delhi ou Calcutta. Ce n'était pas très flatteur et rabaissait certaines prétentions de devenir immédiatement un grand disciple et d'avoir un accès direct aux enseignements supérieurs du yoga ésotérique! Et maintenant que je ne suis plus aveuglé par mes frustrations, mes peurs, mes désirs personnels, je vois comme Swamii cette misère de l'Occident, aussi pitoyable, digne de pitié, que la misère matérielle régnant dans les bivouilles de Bombay, Delhi ou Calcutta .

Pour l'Européen qui, après onze heures de vol et gardant comme dernier souvenir de la France l'aéroport d'Orly ou de Roissy, débarque à Bombay et regarde par la fenêtre du taxi, à la manière simple de l'aéroport de Santa- Cruz à la ville, ces hommes qui languissent dans des huttes à lapins ont quelque chose en effet insupportable. Mais la misère morale et spirituelle des Occidentaux, si nous la voyons les yeux ouverts, est également tragique. Quel est ce monde dans lequel les gens sont si malheureux et faibles ou si violents et agressifs? Vraiment de bonnes personnes, il y en a, je les ai rencontrées, mais elles sont rares.

Lorsque nous commençons à recevoir les confidences de notre voisin, que nous grattons un peu la surface, que nous déchirons les masques comme l'a dit Swâmiji, et que ces masques ne sont pas difficiles à déchirer, nous voyons les blessures morales et psychologiques béantes et une vulnérabilité qui n'est pourtant pas inhérent, intrinsèque à l'être humain en lui-même. J'admets qu'il y a

des exceptions, mais vous admettez que ces exceptions sont exceptionnelles. L'être humain en soi n'a pas toujours été aussi blessé que l'homme ou la femme moderne. Mesurez-vous, par exemple, ce que représente la consommation de tranquillisants dans les pays occidentaux? Les statistiques médicales dépassent de loin ce que j'aurais osé imaginer et pourtant je suis plutôt bien placé pour soupçonner cette ampleur. Et croyez-vous que la vogue des thérapies,

À tous les niveaux de la société, les Tibétains ou les Afghans étaient généralement des gens forts. Les deux l'ont prouvé. Ce qui était l'exception dans ces mondes traditionnels est devenu la règle ici et vice versa. Donc, en chemin, il y a un travail préparatoire à faire pour devenir normal au départ et je dirais même comme Freud, pour bien fonctionner dans la vie amoureuse et dans la vie professionnelle, y compris la grande profession de mère de famille. Il est nécessaire. Commencez par là. Mais, et c'est le point principal de ce que j'ai à dire, nous devons partir du début dans une direction qui ne mène pas à une impasse par rapport au grand but, au but ultime. Ne tombez pas dans le piège d'une pratique qui vous donnera plus de cohérence, une certaine maîtrise de soi, moins de dépendance au stress de la vie moderne, mais qui est spirituellement une impasse. Vous arrivez à un peu plus de solidité mais la progression s'arrête là. Et si vous voulez vraiment aller plus loin, il vous faudra avoir le courage de détruire cette structure que vous aurez progressivement développée, pour vous retrouver désarmé, nu, et reconstruire sur les bonnes bases.

Il y a deux voies qui permettent à un être impuissant et vulnérable de devenir plus fort, plus solide, moins émotif. Ne vous engagez pas à celui qui vous mènera à une plus grande affirmation de l'existence mais vous interdit de dépasser cette étape et de transcender l'ego, même un ego structuré. Il existe un autre chemin, préparatoire, qui vous conduira également à une certaine force de caractère mais qui, tout naturellement, se poursuit et vous permet ensuite d'aller au-delà

du sens du moi séparé et limité. Je vais en dire un peu plus sur ce sujet.

Vous avez probablement tous entendu parler de différents foyers ou centres de l'organisation appelée chakras en Inde, latifa (plur.: Lataïf) chez les soufis, bien que ce ne soit pas la même chose. L'organisme, quand j'utilise ce mot, implique à la fois le corps subtil et le corps physique. Même ceux qui n'en ont pas l'expérience directe ont probablement déjà lu une description de ces différents chakras, du chakra "racine" de base au chakra "mille pétales" situé au sommet du crâne. Mais je ne parle pas ici de yoga technique proprement dit, comme le kundalini-yoga ou le vrai hatha-yoga, et je suis dans la lignée d'un enseignement lié au Vedanta.

Si nous prenons un peu conscience de ce que nous sommes, si nous ressentons un peu ce que ces mots représentent: «Je suis», avant de découvrir la libre conscience du corps, nous commençons d'abord par prendre conscience de nous-mêmes comme unis à un corps physique. Et ce corps physique comprend, en fait, un certain nombre de localisations. Même sans avoir lu des livres sur le yoga, nous pouvons faire une différence de valeur entre nos orteils par exemple et ce qui se passe à l'intérieur de notre tronc, au creux de l'estomac ou dans la poitrine. Nous comprenons qu'il est difficile d'amputer notre poitrine ou d'amputer notre colonne vertébrale tout en nous gardant en vie lorsque nous pouvons perdre un bras ou une jambe sans être le moins du monde spirituellement affecté.

Généralement, pour l'homme ordinaire, même pour celui qui a pratiqué beaucoup d'asanas et de pranayama, ces chakras de yoga, loin d'être ouverts, déployés et se révélant comme des centres de rayonnement d'énergie, sont à la différence des endroits bloquants où des problèmes non résolus et les émotions se manifestent physiquement. C'est ainsi que lorsque vous recevez un choc et que vous vous sentez touché, votre gorge est tendue, l'impression d'un vice dans la poitrine (ce qui est la signification étymologique du mot angoisse) ou même un besoin intense d'aller aux toilettes d'urgence

pour uriner ou déféquer. Ces merveilleux chakras du yoga (si l'on en croit la littérature yogique), nous en avons surtout l'expérience, nous, en tant que sièges privilégiés de nos émotions, de nos troubles et de notre vulnérabilité.

Si nous simplifions l'approche d'une connaissance concrète de nous-mêmes, nous voyons qu'il y a en fait trois niveaux de fonctionnement. D'abord, la tête, la pensée. N'importe qui peut en faire l'expérience même s'il n'a pas étudié la physiologie du cerveau. Nous constatons que la pensée est bien située dans le crâne. Si on pense trop, on fronce les sourcils, la tête se contracte. Nous percevons également que les émotions se situent dans le cœur ou dans la poitrine ainsi que les sentiments les plus purs. Et nous sentons enfin qu'il y a en nous une certaine vie physique que nous partageons avec tous les animaux, pas seulement les vertébrés et les mammifères supérieurs, que nous partageons même avec des plantes qui vivent, grandissent et meurent, une vitalité qui n'est ni émotionnelle ni intellectuelle et dont le centre n'est ni dans la tête ni dans le cœur. Et justement, il y a en nous un centre de gravité peu connu dans le monde moderne, le célèbre hara du zen et des arts martiaux. C'est le mérite du comte Karlfried von Dürckheim d'avoir révélé l'importance de ce hara au grand public européen et pas seulement à ceux qui pratiquaient le zazen dans les monastères japonais. Il y a, sous la ceinture, dans le bas de l'abdomen - car ce centre ne correspond pas à l'ombilic - un centre vital dont l'importance est fondamentale. Ce sont des thèmes sur lesquels j'ai dû beaucoup réfléchir. J'avais tout à apprendre et, par nature, j'étais inlassablement curieux, voulant toujours en savoir plus, rencontrer des gens, poser des questions, lire des livres. J'ai été amené à rester dans des monastères zen au Japon, des monastères tibétains dans l'Himalaya, des ashrams hindous, des communautés soufies en Afghanistan, ce qui m'a constamment forcé à affiner et clarifier afin de ne pas me perdre au milieu des cours, les divergences dont j'ai d'abord vu plus que les convergences. Quand j'ai lu les premiers livres du comte Dürckheim avant 1959, donc avant d'aller en Inde pour la première fois, j'étudiais toujours l'enseignement de Gurdjieff

et j'avais déjà lu Raman Maharshi en anglais. Au début, j'étais très perturbé. Ramana Maharshi a insisté toute sa vie sur le fait que le centre fondamental de l'être humain, le "cœur", est dans la poitrine, du côté droit. C'est le point où nous frappons notre poitrine pour nous désigner. Personne n'a jamais dit: "Qui, moi?" »Montrant son ventre. Nous disons: "moi" avec ce geste instinctif, consistant à toucher la moitié droite du thorax avec vos doigts, J'étudiais toujours l'enseignement de Gurdjieff et j'avais déjà lu Raman Maharshi en anglais. Au début, j'étais très perturbé. Ramana Maharshi a insisté toute sa vie sur le fait que le centre fondamental de l'être humain, le "cœur", est dans la poitrine, du côté droit. C'est le point où nous frappons notre poitrine pour nous désigner. Personne n'a jamais dit: "Qui, moi?" »Montrant son ventre. Nous disons: "moi" avec ce geste instinctif, consistant à toucher la moitié droite du thorax avec vos doigts, J'étudiais toujours l'enseignement de Gurdjieff et j'avais déjà lu Raman Maharshi en anglais. Au début, j'étais très perturbé. Ramana Maharshi a insisté toute sa vie sur le fait que le centre fondamental de l'être humain, le "cœur", est dans la poitrine, du côté droit. C'est le point où nous frappons notre poitrine pour nous désigner. Personne n'a jamais dit: "Qui, moi?" »Montrant son ventre. Nous disons: "moi" avec ce geste instinctif, consistant à toucher la moitié droite du thorax avec vos doigts, Personne n'a jamais dit: "Qui, moi?" »Montrant son ventre. Nous disons: "moi" avec ce geste instinctif, consistant à toucher la moitié droite du thorax avec vos doigts, Personne n'a jamais dit: "Qui, moi?" »Montrant son ventre. Nous disons: "moi" avec ce geste instinctif, consistant à toucher la moitié droite du thorax avec vos doigts,

Je ne sais pas qui avait indiqué à Ramana Maharshi que dans l'Ancien Testament (Livre des Proverbes), il est écrit: "Les insensés ont le cœur à gauche et les sages ont le cœur à droite". Le Maharshi a abondamment cité ce passage au cours de ses cinquante ans de règne spirituel, précisant que le cœur physique, le muscle cardiaque, ne doit pas être confondu avec ce qu'on appelle en sanskrit hridaya, qui est le même mot. Et dans la plupart des langues du monde, le mot cœur est utilisé dans de nombreuses significations, y

compris la plus élevée. C'est ainsi que nous, Occidentaux, tardivement, avons développé une théologie du Sacré-Cœur de Jésus. Et nous connaissons la « prière du cœur » d'Hésychasme.

Ainsi le Maharshi nous enseigne que le centre spirituel de l'homme est situé dans le cœur, que l'important est la résorption dans le cœur. Et les disciples des Maharshi, ceux qui ont vécu dix - ou trente ans à Tiruvanamalai de son vivant et qui, quand je les connaissais, continuaient chaque jour à méditer, à pratiquer « l'auto-enquête », La recherche du Soi, dans la salle où Bhagavan vivait, sont concentrés dans cet endroit juste dans la poitrine avec la conviction qu'ils seront ainsi en mesure de découvrir la source ultime de la Conscience d'où naissent alors toutes les pensées, y compris la pensée de base: "moi".

Les Upanishads témoignent également que si nous dépassons la conscience de l'ego, la conscience soumise à limitation, c'est par le cœur que nous atteignons la conscience infinie, la conscience du brahmane. L'expression « la grotte du cœur » (hridaya guhâ) revient dans plusieurs versets. Et maintenant, le livre "Hara" du comte Dürckheim, que vous trouvez si intéressant, semble indiquer que le centre de gravité de l'homme se trouve dans le bas de l'abdomen. Ne seriez-vous pas détourné si vous voyiez deux poteaux d'affilée indiquant la même ville dans deux directions différentes?

Personnellement, après avoir pratiqué la descente intérieure dans ce hara, je suis allé en Inde, je suis resté à Tiruvanamalai où la force du message du Maharshi m'a captivé et j'ai abandonné pendant un moment toute concentration dans la piscine. J'ai alors constaté que mes progrès n'étaient pas satisfaisants, que je restais très faible et vulnérable, et je me suis intéressé à tout le travail de Graf Dürckheim. Je l'ai même rencontré personnellement et j'ai établi avec lui certains liens d'amitié, si j'ose utiliser ce terme à l'égard d'un homme que j'ai toujours considéré comme supérieur à moi ne serait-ce que par l'âge et l'ancienneté en chemin.

Pour construire cette structure intérieure, vous trouverez avantageux d'accepter de vous sentir d'abord comme un ego - moi par rapport au non-moi - et de ne pas chercher immédiatement, même si la fibre métaphysique est vibrante en vous, qui transcende l'ego . Pour accéder à l'infini, commencez par le début. Et il est essentiel que vous acquériez une certaine force, un certain ancrage en vous. Le point d'appui du corps est nécessaire même si cette prise de conscience du corps doit un jour être transcendée. Ces prémisses dépendent de votre état d'esprit. Si vous êtes ouvert à l'idée même de vaincre l'ego en effaçant l'affirmation individuelle, votre approche de la phase préparatoire du chemin ne sera pas la même que si vous n'aviez rien vu. impersonnel et si votre égocentrisme mène le jeu.

La concentration dans le hara peut vous permettre d'acquérir une force précieuse pour la vie ordinaire, sans que cela ne vous empêche d'aller au-delà de l'ego. Cela vous donnera un moi structuré mais pas si sûr que vous en serez prisonnier pour toujours. Vous devez commencer par apprendre à lire pour l'enseignement supérieur et vous devez commencer au début sur le chemin spirituel.

Pouvez-vous vous appuyer sur votre tête et vos pensées? Non. Lorsque vous êtes légèrement ému, vous ne contrôlez plus vos pensées. L'émotion vous impose certaines chaînes de pensées. Et si vous essayez de vous taire pour méditer, vous voyez immédiatement que toutes sortes d'associations d'idées vous harcèlent. Votre pouvoir sur vos pensées devient presque inexistant quand il s'agit de l'exercer. Oh! quand tout va bien, que vous êtes calme, vous pouvez à peu près diriger vos pensées. Mais quand vous êtes touché - et pendant des années vous le serez toujours - vous ne pouvez même pas vous concentrer sur la lettre que vous essayez d'écrire ou le livre que vous essayez de lire. Vos pensées vous conduisent dans le sens de l'émotion du moment. Certains soirs,

Dans les deux cas, ces pensées ont un pouvoir sur vous. Les pensées, vous en faites tous l'expérience, vous réussissez sans que vous puissiez y faire grand-chose. Plus tard, plus tard seulement, vous aurez le pouvoir d'arrêter les pensées car vous pouvez arrêter un magnétophone sur simple pression d'un bouton. Mais ce sera le fruit d'une ascèse longue et réussie.

Quelle confiance pouvez-vous avoir dans votre cœur quand il suffit de mauvaises nouvelles, d'un mot blessant, d'une situation qui vous embrouille, pour qu'elle vous trahisse, c'est-à-dire que vous ressentiez une émotion? Dans cette instabilité, cette dépendance aux chocs externes, donc cette vulnérabilité et cette faiblesse, sur quoi compter un peu? Sur votre corps physique, même si ce corps change et ne cesse de changer: le vieillissement est progressif et inexorable. Même si notre corps physique n'a pas de fixité non plus, pour les besoins de la sadhana, il change moins que les émotions si instables et se remplaçant les unes les autres, ou que les pensées fluctuent et se succèdent sans répit.

conte. Même si vous êtes imprégné d'idées sur la Conscience Libre du corps physique, la non-identification avec le corps physique, l'affirmation Védantique fondamentale "Je ne suis pas le corps mortel, je suis l'atman", vous avez intérêt à vous appuyer sur ce corps physique à progresser dans la méditation comme au cours de l'existence.

Bien sûr, si nous sommes le corps physique, nous mourons lorsque le corps physique meurt et que tout enseignement spirituel est remis en question. Bien sûr, l'enseignement ultime est la découverte de la pure Conscience par rapport à laquelle l'existence ou la non-existence du corps physique se révèle relative. Mais vous ne pouvez pas passer de l'anormal au supernormal. Vous devez d'abord être harmonieusement normal. Et normal, cela signifie peu dépendant. Certes, vous distinguerez toujours ce qui vous rend heureux et ce qui vous rend malheureux, ce que vous voulez et ce que vous craignez, mais dans des limites réduites, sans cette fragilité et cette

vulnérabilité de plus en plus répandues même chez les êtres qui font bonne figure dans le monde. Et n'envie pas ceux dont la force est réelle, qui peuvent subir des coups très durs, mais qui ne sont pas capables de progresser spirituellement. Je ne peux pas considérer que le sommet des possibilités humaines se manifeste, par exemple, en la personne du général de Gaulle. Ceux qui connaissaient bien de Gaulle (ce qui n'est pas mon cas, mais je l'ai approché) témoignent que la force de caractère, le courage, la fermeté de cet homme dans les conditions les plus difficiles, étaient étonnants. Mais Ramana Maharshi est un type d'homme qui me donne plus envie que le général de Gaulle. L'objectif n'est pas seulement d'atteindre cette structure, cette force, cette absence totale de peur qui semble être l'apanage de certains héros plus ou moins célèbres. Les héros ne sont pas des sages. Mais à partir de là pour justifier l'impuissance au nom du dépassement de l'ego, il y a une différence. Et c'est un mensonge pur et simple qui n'est que trop répandu: excuser son indigence de quelques phrases métaphysiques ou de quelques mots évangéliques. On reproche d'ailleurs au christianisme d'être, semble-t-il, une religion de faiblesse, pour les doux, les humbles, ceux qui tiennent la joue gauche lorsqu'ils sont frappés sur la joue droite. Il est inutile de s'appuyer sur des arguments védantiques et de n'avoir que l'effacement de l'ego dans la bouche, quand il n'y a même pas un ego cohérent à effacer, seulement une foule anarchique de désirs et de peurs contradictoires. Vous avez donc besoin d'un point d'appui pour être moins emporté et ce point d'appui,

Vous pouvez, comme nous l'avons vu, pratiquer une conscience globale du corps et essayer de construire sur une perception totale de votre présence physique. On a beaucoup pratiqué ce raffinement de la sensation dans les groupes Gurdjieff: le visage, les épaules, le dos, les jambes, pour ensuite essayer de retrouver dans le courant d'existence ce sentiment comme un moyen d'ancrage permettant d'être moins emporté par les émotions et pensées. Cependant, l'expérience a montré qu'il est plus facile de concentrer son attention sur une seule partie du corps et l'endroit préféré pour cette

concentration est le hara japonais. Il existe différents exercices qui peuvent être poussés très loin, mais l'important est d'admettre au moins le principe. Je vous renvoie aux livres célèbres de Karlfried von Dürckheim sur ce sujet. À l'expiration, vous éjectez de l'air vicié, du dioxyde de carbone inutilisable. En même temps que vous êtes conscient de ce rejet, vous pouvez sentir qu'une certaine énergie que vous avez absorbée lors de l'inspiration se répand en vous, appelée énergie. ki au Japon et prana en Inde. Et il est possible, lors de l'expiration, de concentrer son attention dans le bas-ventre et de sentir que cette énergie, par des canaux autres que ceux que l'on découvre sous le scalpel de la dissection, est emmagasinée dans ce bas-ventre. Ce hara ou kikai tanden est une partie essentielle de nous, sérieusement négligée par les occidentaux modernes. Il semble aujourd'hui que ce qui compte c'est le cerveau nous permettant de passer ces examens que nous demandons maintenant un oui ou un non, même pour être purement "manuel", c'est-à-dire toutes sortes de choses inutiles. Ce cerveau que vous pouvez sentir qu'une certaine énergie que vous avez absorbée pendant l'inspiration se propage en vous, appelée énergie. ki au Japon et prana en Inde. Et il est possible, lors de l'expiration, de concentrer son attention dans le bas-ventre et de sentir que cette énergie, par des canaux autres que ceux que l'on découvre sous le scalpel de la dissection, est emmagasinée dans ce bas-ventre. Ce hara ou kikai tanden est une partie essentielle de nous, sérieusement négligée par les

occidentaux modernes. Il semble aujourd'hui que ce qui compte c'est le cerveau nous permettant de passer ces examens que nous demandons maintenant un oui ou un non, même pour être purement "manuel", c'est-à-dire toutes sortes de choses inutiles. Ce cerveau que vous concentrer son attention dans le bas-ventre et sentir que cette énergie, par des canaux autres que ceux que l'on découvre sous le scalpel de la dissection, est emmagasinée dans ce bas-ventre. Ce hara ou kikai tanden est une partie essentielle de nous, sérieusement négligée par les occidentaux modernes. Il semble aujourd'hui que ce qui compte c'est le cerveau nous permettant de passer ces examens que nous demandons maintenant un oui ou un non, même pour être purement "manuel", c'est-à-dire toutes sortes de choses inutiles. Ce cerveau que vous concentrer son attention dans le bas-ventre et sentir que cette énergie, par des canaux autres que ceux que l'on découvre sous le scalpel de la dissection, est emmagasinée dans ce bas-ventre. Ce hara ou kikai tanden est une partie essentielle de nous, sérieusement négligée par les occidentaux modernes. Il semble aujourd'hui que ce qui compte c'est le cerveau nous permettant de passer ces examens que nous demandons maintenant un oui ou un non, même pour être purement "manuel", c'est-à-dire toutes sortes de choses inutiles. Ce cerveau que vous Il semble aujourd'hui que ce qui compte c'est le cerveau nous permettant de passer ces examens que nous demandons maintenant un oui ou un non, même pour être purement "manuel", c'est-à-dire toutes sortes de choses inutiles. Ce cerveau que vous Il semble aujourd'hui que ce qui compte c'est le cerveau nous permettant de passer ces examens que nous demandons maintenant un oui ou un non, même pour être purement "manuel", c'est-à-dire toutes sortes de choses inutiles. Ce cerveau que vous

faites trop d'exercice en lisant des journaux, des magazines, des magazines, en participant à des conversations, à des discussions, laissez-le de côté. Même ce cœur sur lequel vous pouvez compter si peu, laissez-le de côté pendant un moment. Et acceptez de donner une grande valeur à ce hara. C'est certainement un choc culturel d'accepter que les entrailles et tout ce qui est «en dessous de la

ceinture» acquièrent pour nous une grande noblesse. Il faut dire que dans une population suralimentée, le ventre prend des proportions volumineuses qui n'ont rien à voir avec le hara! Surmontez ces réserves culturelles et ouvrez-vous à une idée qui était aussi la nôtre en Occident: "Avoir du cœur dans le ventre".

Dans les dernières éditions du livre "Hara", il y a un certain nombre de photographies de sculptures et de peintures, y compris occidentales, qui mettent clairement en évidence le ventre. Certaines sculptures romanes et gothiques, dont des représentations du Christ lui-même, apparaissent centrées sur l'abdomen. Dans l'histoire de l'art, nous utilisons même couramment l'expression «ventre gothique».

Cette prééminence et prééminence du hara n'a rien à voir avec l'obésité du vainqueur des concours consistant à boire le plus de moitiés de bière ou à avaler le maximum de saucisses en un quart d'heure! Ne confondez pas la lourdeur d'un ventre, foyer de passivité "tamasique", avec la vie intense du ventre de celui qui a pratiqué la pratique du hara.

Même sans méditer pendant des années dans un monastère zen, mais avec un peu d'exercice, vous pouvez vous aussi développer cette force. Il suffit de pratiquer ces exercices avec prudence, précisément parce qu'ils sont efficaces. Si notre dernier engouement est le hara et si, dès qu'on a un moment, on se concentre dans le ventre, on risque, comme à chaque fois qu'on fait quelque chose avec excès, de créer certaines perturbations. Cela m'est arrivé au Japon, où j'ai travaillé très dur et où j'ai dû tempérer mon enthousiasme pour revenir à une pratique plus sobre.

Ce qui est accompli dans ce centre de gravité du ventre, que nous connaissons si peu en Europe, est complètement curieux et inattendu. Par exemple, on peut acquérir un tonus de la paroi abdominale sans avoir pratiqué beaucoup de musculation pour les «abdos». Certes, celui qui, allongé sur le dos, soulève les deux

jambes tendues avec des semelles de plomb aux pieds, parviendra à développer les muscles du ventre. Mais sans faire ce genre d'exercices de musculation purs, nous pouvons, par cette concentration d'énergie dans le hara, acquérir une grande fermeté de l'abdomen. Je pourrais, bien que je ne sois nullement un spécialiste des arts martiaux, donner mon propre témoignage sur cette possibilité.

D'un autre côté, il existe un moyen, même pour un débutant, de ressentir une accumulation d'énergie. Maintenant, ce qui est souvent douloureux pour tel ou tel de vous, c'est de vous sentir si faible et sans défense que vous n'existez plus, comme une plume sur laquelle la vie n'a plus qu'à souffler pour la balayer. Vous pouvez rapidement ressentir cette force en vous. Il suffit de respirer normalement et, à l'expiration, de tourner toute l'attention vers le bas-ventre en vous représentant qu'une énergie qui a pénétré en vous lors de l'inspiration, se répand maintenant dans l'organisme dans l'estomac. Ce n'est pas l'énergie la plus raffinée avec laquelle nous pouvons fonctionner et il y a des énergies plus subtiles, mais cette pratique est néanmoins la base de la structure. J'ai une photo de Swâmi Anand où vous pouvez voir, si j'ose dire, seulement son ventre. Il ressemble à une sculpture gothique. Il est debout, debout, toute l'attention de la personne qui regarde la photo est captée par son ventre. Même pour ceux qui n'insistent pas sur le hara comme le font les yogis japonais et tibétains, l'ascétisme développe celui-ci.

Si vous vous entraînez davantage, vous pouvez pousser un peu sur la paroi abdominale inférieure, comme lorsque vous vous êtes accroupi dans les champs pour vous soulager, surtout si vous êtes constipé. Personne n'a jamais "poussé" l'inspiration. Essayez de pousser pour éliminer les excréments en inspirant, c'est impossible. Vous ne pouvez pousser qu'en expirant. Vous poussez donc, mais plutôt vers l'avant, ce qui entraîne une légère proéminence du bas de l'abdomen et un durcissement de la paroi abdominale.

Il y a donc un point en vous, qui se situe à peu près à mi-chemin entre le haut du pub et le nombril. Si vous trouvez ce centre (c'est assez facile, il n'y a pas de tâtonnements pendant des jours et des jours), en expirant vous concentrez l'énergie dans le ventre, c'est la première étape; au bout d'un moment, quand on y arrive facilement, on pousse un peu. Et ce centre de gravité que vous connaissez, que vous sentirez facilement, deviendra votre meilleur ami, un point d'appui qui ne vous trahira pas.

Dans ce centre vital, il n'y a pas de pensées inutiles, il n'y a pas ce méli-mélo d'intellect et d'esprit coupé de la vie; il n'y a pas non plus ces émotions infantiles par lesquelles vous vous laissez emporter si vite. Vous trouverez au contraire une puissance stable qui vous dépasse tout en étant à vous et qui se révèle facilement canalisable pour ne pas cristalliser l'ego sur lui-même. Cela ne vous mènera pas à l'impasse d'une force de caractère et de résistance aux chocs qui sont en même temps une prison. L'avenir reste disponible.

Bien sûr, Ramana Maharshi n'a jamais, pas une seule fois à ma connaissance, parlé de hara. Et si l'on regarde les photos du Maharshi, on n'est certainement pas frappé par la puissance de son hara, comme on l'est par celle des sculptures gothiques ou celle des maîtres zen ou tibétains. Mais qui parmi nous peut revendiquer l'illumination du Maharshi qui lui est arrivé à l'âge de 17 ans et en quelques minutes?

Quand je dis "C'est dans le hara que vous vous trouverez", c'est bien vous-même, vous-même Richard, vous-même Arnaud. La dualité n'a pas encore été surmontée. Mais au moins ce qui empêche le dépassement de l'ego n'est pas renforcé. Le hara ne connaît pas de complexe d'infériorité, le hara ne compare pas, le hara ne juge pas, le hara ne pense pas. Vous savez que la destruction de l'esprit entraîne la capitulation de la ou des pensées avant la vision. Le centre de gravité dans le bas de l'abdomen est exempt de toutes les pensées et maladies cardiaques. La destruction de l'esprit ne concerne pas le hara. La purification de

l'inconscient non plus. Même si vous êtes névrosé, votre hara est intact. Il suffit d'une pratique consciente pour retrouver cette pureté originelle. Bien sûr, les émotions ont une certaine répercussion sur le ventre, en particulier l'attitude de protection qui consiste à la restituer. Mais si vous êtes déterminé à dépasser cette habitude, vous y arriverez. Vous vous rendrez compte que dans la peur, par exemple, le ventre se contracte et se rétracte, alors qu'au contraire il s'agit d'abord de le détendre, puis de l'affirmer avant tout de ne pas le rentrer. Ce n'est pas irréalisable. Même un individu infantile, craintif et fragile, "Moi-même" est toujours l'ego. Mais de toute façon, moi furieux ou moi transporté de bonheur, ce n'est pas moi; moi au comble du désespoir ou moi au comble de l'enthousiasme, ce n'est pas moi non plus, au vrai sens du mot moi, un moi stable et permanent, déjà comparable à ce que l'Inde appelle le fil qui traverse toutes les perles du Collier. C'est à ce «je suis» toujours identique à lui-même que vous pouvez revenir sans relâche.

La pensée est silencieuse lorsque vous vous concentrez dans le ventre. L'émotion elle-même, si elle n'est pas trop forte, devient rapidement silencieuse. Vous découvrez cette force à laquelle vous aspirez tous et que vous recherchez partout, où vous pouvez vous accrocher à quelque chose. L'un se regarde dans le miroir et est toujours "pas mal ...", un autre puise sa force dans le nombre de chevaux dans sa voiture, la taille de son compte bancaire, l'accumulation de ses décors, ses succès avec le sexe opposé, son les diplômes universitaires, encore une autre de ses responsabilités managériales, alors que la force sur laquelle vous pouvez vraiment compter, vous la trouvez en vous, dans ce ventre si décrié par notre spiritualité incomprise et qui est cependant si manifestement représenté dans les anciennes peintures et sculptures chrétiennes. Dans le hara, je me retrouve vraiment - pas moi gay, pas moi triste, pas moi brisé par un chagrin d'amour ou une mauvaise nouvelle. C'est incroyable à entendre, mais notre bas-ventre est notre meilleur ami. Et comme il réside en nous, nous l'emportons partout où nous allons, et il reste ce en quoi nous pouvons vraiment avoir confiance.

L'attitude qui consiste à rendre le ventre et à gonfler le torse est fausse, contre nature et nuisible car elle situe le centre de gravité de notre présence en haut de notre structure, ce qui est l'opposé de toute stabilité.

Certes, on peut aussi découvrir en nous une énergie fine que l'on sent même monter le long de la colonne vertébrale et qui monte donc comme la flamme d'un feu ou la fumée d'un bâton d'encens. Mais les autres flux d'énergie doivent naturellement descendre. Tous les enseignements ésotériques décrivent l'homme vertical qui unit le Ciel et la Terre en lui.

Avec une certaine pratique, vous pourrez découvrir en vous deux flux d'énergie. Une énergie qui peut être appelée, au sens hindou du terme, grossière, non raffinée et pourtant très précieuse. Cette énergie descend, ce qui produit une libération de la tête - et nous avons, comme on dit, la tête légère - ainsi qu'une libération du haut du corps - et nous avons un cœur léger. Et pourtant, vous sentez que, tout en appréciant une tête et un cœur légers, il faut aussi avoir un certain poids, une certaine densité. Quand quelqu'un dit "ça ne pèse pas lourd", ce n'est certainement pas un compliment. Alors, où pouvez-vous peser lourd avec une tête légère et un cœur léger? Si normal, si naturel: de bas en haut. Cette fondation correspond au triangle formé par nos jambes, quelle que soit la posture de méditation que nous adoptons, et la partie de nous qui est en dessous de la ceinture. Si cette pièce est lourde, notre centre de gravité est à sa place et nous avons donc une solidité. Nous ne sommes pas instables comme une pyramide inversée placée sur la pointe. C'est par ce poids que l'on dit d'un homme qu'il a du poids ou qu'il fait du poids. De cette fermeté à la base, le sommet, au contraire, peut être léger, comme un arbre solidement enraciné qui peut onduler dans le vent au lieu de se raidir et de se casser. Même l'anche de La Fontaine, qui "se plie et ne se casse pas", a ses racines. C'est par ce poids que l'on dit d'un homme qu'il a du poids ou qu'il fait du poids. De cette fermeté à la base, le sommet, au contraire, peut être léger, comme un arbre solidement enraciné qui peut onduler dans le vent au lieu de se raidir et de se casser. Même

l'anche de La Fontaine, qui "se plie et ne se casse pas", a ses racines. C'est par ce poids que l'on dit d'un homme qu'il a du poids ou qu'il fait du poids. De cette fermeté à la base, le sommet, au contraire, peut être léger, comme un arbre solidement enraciné qui peut onduler dans le vent au lieu de se raidir et de se casser. Même l'anche de La Fontaine, qui "se plie et ne se casse pas", a ses racines.

L'homme moderne a pris l'habitude de se raidir avec tout son être, au lieu de trouver son poids dans le bas-ventre. Donc, on contracte la mâchoire, les épaules, pour essayer de contrer les coups. Il devient comme le chêne de la fable - sans avoir la force du chêne. Il n'est même pas nécessaire que «le vent redouble d'efforts» pour déraciner le chêne, tandis que l'anche, de son côté, ne risque rien; il suffit que le vent de l'existence souffle un peu plus fort et que notre prétendue force soit ébranlée. Nous avons pris l'habitude de nous contracter, de nous centrer dans notre tête qui nous trahit, dans notre cœur et nos émotions qui nous trahissent toujours. C'est ainsi que, dans la peur, nous devenons rigides, figés, sans flexibilité, sans flexibilité.

Vous avez peut-être vu des sculptures modernes apparaître comme un bloc d'acier lourd dont la tige, les pointes, se déplacent facilement si vous les déplacez. Vous pouvez imaginer un arbre, comme le cyprès par exemple, à la fois flexible et solidement enraciné. La base est solide et le dessus peut être flexible, s'adaptant aux vents changeants.

La pluie tombe du ciel et descend sur la terre; la fumée, au contraire, monte vers le ciel. La fumée monte en même temps que la pluie tombe, et ils se croisent. De même, une énergie lourde, abandonnant les épaules, descend en nous et s'accumule dans le bas-ventre, tandis qu'une énergie légère, fine et subtile monte le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Et c'est le dynamisme opposé de ces deux énergies qui fait de l'homme un être incarné, unissant le Ciel et la Terre en lui.

Mais dans votre manque actuel de structure, c'est le contraire qui se produit. Les énergies grossières envahissent votre cœur et votre tête; nous disons donc que nous avons le cœur lourd et la tête lourde. Notre pensée est grossière, nos émotions sont grossières et non subtiles, et nous manquons de force réelle.

Dans le hara vous vous retrouverez donc: moi, pas moi manager, pas moi ouvrier, pas moi heureux en amour ou moi trahi, pas moi admiré ou moi critiqué - moi en somme. Dans votre tête, vous trouverez le moi le plus conditionné qui soit: les pensées sont l'expression de votre conditionnement de toutes sortes. Dans le cœur, vous trouverez le moi le plus conditionné qui soit: vos émotions expriment également vos déterminismes. "Vos pensées sont des citations, vos émotions sont des imitations", m'a dit Swâmi Anand. Mais dans le hara, vous ressentirez une vie qui laisse derrière la petite vanité de l'ego. Vos «intestins» sont une région précieuse du corps qui reste à découvrir.

Vous trouverez "moi", mais un moi intact. Même un névrosé, avec un peu de persévérance dans la pratique, peut trouver dans le hara un soi intact. Ensuite, vous ferez beaucoup de découvertes intéressantes sur la façon dont vous vivez, c'est-à-dire la façon dont ce hara réagit. Parfois, en fait, dans la peur, le ventre se contracte, vous essayez de vous détendre et le ventre se contracte à nouveau, jusqu'à ce que vous ayez suffisamment de contrôle (mais ce n'est pas si difficile si vous le voulez vraiment) pour pouvoir faire face à une difficulté avec une affirmation, ventre puissant. Ne soyez pas celui qui ne dit rien dans l'utérus. Et si vous affirmez le hara, vous n'avez plus besoin d'affirmer l'ego, car "Comment, mais vous ne savez pas qui je suis!" »Jusqu'à« je suis perdu, tout va mal, personne ne souffre comme moi.

N' imaginez pas que la spiritualité consiste uniquement à s'élever: laisser aller les énergies subtiles, purifier la tête et le cœur des opérations grossières, oui, mais aussi prendre solidement appui sur

le terrain. Ce qui fait souvent défaut aux danseurs classiques, malgré leur maîtrise, leur musculature, leur talent, c'est du hara. Je me souviens d'un danseur devenu professeur qui m'expliquait: «Je fais découvrir à mes élèves leur véritable centre de gravité. Et en disant cela, elle a mis ses mains sur son plexus solaire tout en repliant son estomac. Si votre centre de gravité est relevé, le moindre choc vous secoue, quand il ne vous démolit pas. Si votre véritable centre de gravité est naturellement à la base de votre architecture, vous pouvez supporter le coup émotionnel, vous pouvez faire face au stress.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Cette première conscience de soi est toujours égocentrique. Et il y a plus. L'ego, même purifié, représente une limitation puisque m'affirmer, c'est aussi affirmer la réalité de tout ce qui n'est pas moi, établissant ainsi une dualité entre l'ego et le non-ego, distinction qui voile l'Un, le brahman. Il y a plus. Il y a au-delà du hara.

Maintenant que vous êtes devenu un homme avec la dignité de votre condition humaine, que vous n'êtes plus un enfant adulte, vous pouvez vous lancer sur le vrai chemin. Grâce au hara, vous êtes devenu normal et vous pouvez progresser sur le chemin qui mène au supernormal, un niveau d'être que l'esprit ne peut pas représenter, ce qui n'a rien à voir avec l'expérience habituelle. bonheur, malheur, conditions heureuses, conditions malheureuses: la réalisation du Soi Suprême (atman) qui se découvre dans le cœur.

C'est pourquoi j'ai utilisé cette formule qui a surpris certains lecteurs: «C'est dans le hara que vous vous trouverez et c'est dans le cœur que vous trouverez Dieu. Si au lieu de Dieu, vous voulez dire atman, dites atman. le cœur où vous trouverez la Conscience non individualisée, dans laquelle il n'est plus question ni de Richard Gretz ni d'Arnaud Desjardins. L'Ultime n'est même plus un moi stable, un moi centré; il se révèle au-delà du moi.

C'est dans le cœur que vous trouverez la Vie qui vous libère de toute peur de la mort. C'est dans le cœur que vous trouverez le Soi, et

tout ce que Ramana Maharshi a dit deviendra la vérité. Silence de la tête, silence des émotions, oublié même le hara. Et, si nous pouvons attribuer un centre à celui qui en fait n'en a pas, l'Infini, l'Absolu est bien le cœur, la «caverne du cœur» annoncée par les Upanishads, mais le cœur a éclairci les émotions. "Plus grand que le plus grand, plus petit que le plus petit", ce Soi est décrit en des termes délibérément incompatibles pour nous convaincre que l'esprit ne peut en aucune façon le représenter. C'est dans le cœur que vous trouverez cette Réalité qui est votre ultime essence, libre de tout fonctionnement mental, émotionnel, physique et que l'Inde a tenté d'évoquer avec des mots. assis, chit et ananda: être, conscience, félicité.

Mais chercher directement à dépasser l'ego, la dualité, l'altérité, comme le suggèrent les Upanishads, est devenu pratiquement impossible pour l'homme d'aujourd'hui. C'est même une question de karma: pourquoi en sommes-nous venus à nous incarner dans cette société matérielle de consommation au lieu de nous incarner dans un village du Bengale ou du Bhoutan? Ce n'est pas sans raison et c'est ainsi.

Si vous cherchez à structurer votre ego, à vous donner un peu de poids, de force et de résistance aux chocs ailleurs que dans le hara, vous vous emprisonnez, vous créez une structure qui devra être détruite plus tard. Certains ont pris le contrôle de vraies pensées mais ce n'est pas celle que nous recherchons. Leur intelligence reste claire, ils ont une objectivité efficace pour résoudre des problèmes concrets, mais ils ont détruit leur propre cœur, ils l'ont anesthésié. D'autres ont cherché leur force dans leurs émotions préférées: "Je réussis, les gens m'admirent, je suis quelqu'un. Le succès est en effet de la nourriture et peut vous en donner confiance en soi. Mais ce faux soutien, qui consiste évidemment à l'avoir et à ne pas l'être, vous entraîne dans une impasse. L'un des nombreux personnages qui vous composent est devenu dictateur parmi les autres. Et enfin, vous gardez un ego, un ego de politicien, un ego d'artiste ou même un ego de théologien, un ego qui vous

permet de vivre moins pitoyablement, moins douloureusement, moins douloureusement, de vous prendre un peu au sérieux, de traîner moins de complexes d'infériorité , déteste-toi un peu moins. Mais ce succès s'avère spirituellement sans espoir, alors que dans le hara vous ne trouverez pas un centre de gravité contaminé mais un centre neutre qui pointe déjà dans le sens d'aller au-delà de l'ego. Prenez-vous un peu au sérieux, traînez moins de complexes d'infériorité, détestez-vous un peu moins. Mais ce succès s'avère spirituellement sans espoir, alors que dans le hara vous ne trouverez pas un centre de gravité contaminé mais un centre neutre qui pointe déjà dans le sens d'aller au-delà de l'ego. Prenez-vous un peu au sérieux, traînez moins de complexes d'infériorité, détestez-vous un peu moins. Mais ce succès s'avère spirituellement sans espoir, alors que dans le hara vous ne trouverez non pas un centre de gravité contaminé mais un centre neutre qui pointe déjà dans le sens d'aller au-delà de l'ego. Les vasanas n'affectent pas le hara. Les samskaras n'affectent pas le hara. Les grandes identifications telles que "je suis un pauvre con minable" ou au contraire "je suis le bras droit de François Mitterrand" n'affectent pas le hara. tandis que dans le hara, vous ne trouverez pas un centre de gravité contaminé mais un centre neutre qui pointe déjà dans le sens d'aller au-delà de l'ego. Prenez-vous un peu au sérieux, traînez moins de complexes d'infériorité, détestez-vous un peu moins. Mais ce succès s'avère spirituellement sans espoir, alors que dans le hara vous ne trouverez non pas un centre de gravité contaminé mais un centre neutre qui pointe déjà dans le sens d'aller

au-delà de l'ego. Les vasanas n'affectent pas le hara. Les samskaras n'affectent pas le hara. Les grandes identifications telles que "je suis un pauvre con minable" ou au contraire "je suis le bras droit de François Mitterrand" n'affectent pas le hara. traîner moins de complexes d'infériorité, déteste-toi un peu moins. Mais ce succès s'avère spirituellement sans espoir, alors que dans le hara vous trouverez non pas un centre de gravité contaminé mais un centre neutre qui pointe déjà dans le sens d'aller au-delà de l'ego. Les vasanas n'affectent pas le hara. Les samskaras n'affectent pas le hara. Les grandes identifications telles que "je suis un pauvre con minable" ou au contraire "je suis le bras droit de François Mitterrand" n'affectent pas le hara. traîner moins de complexes d'infériorité, déteste-toi un peu moins. Mais ce succès s'avère spirituellement sans espoir, alors que dans le hara vous trouverez non pas un centre de gravité contaminé mais un centre neutre qui pointe déjà dans le sens d'aller au-delà de l'ego. Les vasanas n'affectent pas le hara. Les samskaras n'affectent pas le hara. Les grandes identifications telles que "je suis un pauvre con minable" ou au contraire "je suis le bras droit de François Mitterrand" n'affectent pas le hara.

Le hara est la vraie vie, non déformé par l'esprit. Par le hara, vous pouvez communier. Le hara ne vous replie pas sur vous-même: il vous ouvre au monde. Cela vous donne de la force, mais pas une force qui vous piège. Certains egos puissants sont une prison. Et la seule chance de libération serait la destruction de cet ego par un maître qui a la violence de Gurdjieff, qui a secoué ceux de personnages fortement affirmés dans l'existence. Il y a tellement d'exercices soi-disant spirituels que l'esprit peut récupérer pour sa propre glorification.

L'exercice réel de hara met l'esprit de côté. Je veux dire l'exercice réel. Si vous vous concentrez sur hara uniquement avec l'idée de gagner du pouvoir sur les autres en quelques semaines, vous trébuchez et vous mentez à vous-même. L'exercice honnête et humble du hara, consistant simplement à ressentir la vie de plus en

plus intense dans le bas-ventre qui devient alors une réserve d'énergie, est tout à fait bénéfique. Cela vous donne cette confiance en vous dont vous avez légitimement besoin. Il donne quelques satisfactions essentielles à votre ego qui ne peut plus supporter de se sentir faible et humilié et continue de se comparer aux autres comme il les imagine. Mais ces satisfactions ne sont pas dangereuses et très rapidement elles ne seront plus nécessaires. Vous trouverez en vous une force calme et paisible, qui vous donnera confiance et qui commencera à vous faire ressentir ce que nous pouvons appeler " votre succès avec le sexe opposé, l'admiration que les gens ont pour vous et toutes ces réalités que la vie peut vous enlever. Parce que, comme vous le savez bien, vous pouvez perdre votre situation, perdre votre réputation, votre beauté physique, votre fortune, vous pouvez tout perdre. Alors pourquoi s'accrocher à ce sur quoi vous ne pouvez pas compter pour vous sentir comme vous êtes? D'un autre côté, hara, rien ne peut vous l'enlever.

Si ce sont les Japonais qui, pour nous, ont le mieux développé cet enseignement, non seulement la statuaire nous montre qu'elle était connue en Occident dans le passé mais la langue en témoigne aussi: «être dans son assiette» à la place de "Pour être dans votre hara". Malheureusement, ceux qui ne pratiquent que le yoga hindou peuvent manquer le hara. Les photographies de yogis au ventre plat nous font envie, à l'image de ces uddiyana bandha, pratique dans laquelle le ventre est complètement rétracté, ce qui correspond bien à l'esthétique actuelle prônant le ventre le plus effacé possible. Comme Dürckheim l'a très bien montré dans ses œuvres, cette attitude moderne est une erreur et une promesse de frustration.

En fait, et ceux qui sont restés en Inde l'ont peut-être remarqué, même les sages hindous montrent également un certain ventre au repos. Dans mes premiers livres, j'ai même écrit que cela m'avait surpris et déçu. Ah? Je croyais que le yoga préservait les peluches physiques des vieux messieurs! Et je me souviens avec amour et gratitude que Swami Sivananda Sarasvati de Rishikesh, à juste titre

considéré comme un très grand yogi, a exposé généreusement, debout ou assis, son ventre proéminent, comme d'ailleurs de nombreux autres maîtres.

Cet enseignement n'est pas une spécialité japonaise. Il a une valeur universelle et, pour vous tous, une valeur très concrète. Mais c'est dans le cœur que vous trouverez l'Infini, c'est dans le cœur que vous trouverez l'Infini, c'est dans le cœur de votre cœur que Dieu vous attend.

TROISIÈME PARTIE

LA PRATIQUE

Imaginez que vous vous intéressiez à ce genre d'exercices, à cette science de la méditation dont vous avez les premiers rudiments, vous verrez forcément la nécessité d'une bonne posture, celle qui vous convient: la tête doit être un peu moins penchée en avant ; devriez-vous avoir moins d'épaules dans le dos? L'important est de pouvoir rester complètement immobile. L'immobilité et le silence s'établissent à tous les niveaux: physique, physiologique, psychologique, mais ils sont perturbés à chaque fois que nous bougeons. Nous voulons qu'une eau agitée redevienne calme: à chaque fois que nous jetons un caillou dans l'eau, il y a encore une série d'ondes qui mettront un moment à se dissiper avant que l'eau ne redevienne plate comme un miroir. Vous pouvez vous inspirer de cette image d'une eau absolument immobile. vrittis, qui montent de la profondeur. Ils émanent de chitta,

Le premier objectif est d'établir cette immobilité et ce silence. Et d'abord, au niveau du corps physique. Sentez-vous assis, bien assis. En étant conscient de votre posture, ressentez votre structure, votre architecture. Sentez-vous si cette posture vous semble "stable et agréable". Ce sont les deux qualificatifs célèbres des Yoga Sutrash de Patanjali, le traité fondamental du Raja Yoga. Pour de nombreux débutants, la posture n'est pas agréable: jambes douloureuses, dos douloureux, tension partout. Nous y avons tous été. Essayez de percevoir ce qui n'est pas satisfaisant ou satisfaisant, ici et maintenant, dans votre posture. En particulier, cette posture vous permet-elle de relâcher la tension musculaire dans la région lombaire sans s'affaisser,

Toutes les traditions ont demandé au corps de prendre certaines poses, ou plutôt d'entrer dans certaines poses, à genoux, debout les bras croisés, incliné vers l'avant, le front au sol, et nous trouvons ces attitudes dans la prière musulmane et les danses sacrées; on les retrouve sur d'anciennes peintures ou sculptures. Tout d'abord, soyez convaincu de l'importance de l'attitude physique, en particulier dans la méditation immobile, d'une posture que vous pouvez garder pendant un certain temps, sinon trois heures comme certains moines ou yogis, au moins une demi-heure. Vous pouvez méditer en étant assis sur un siège s'il est suffisamment haut.

Les fauteuils et canapés modernes sont à éviter. Sur les quelques sièges médiévaux authentiques qui subsistent encore, nous pouvons vérifier combien le siège qui nous semble inconfortable, pour nous les hommes modernes,

Vous pouvez méditer sur vos genoux, éventuellement avec un petit tabouret entre la partie des jambes qui appuie sur le sol et les fesses. Vous pouvez méditer assis au sol avec ou sans coussin. Les hindous n'utilisent aucun coussin. Les moines zen utilisent un «zafu» important, mais la morphologie des Japonais est différente de celle des Hindous. L'important est de ressentir la solidité à la base et la souplesse du niveau de la ceinture. Vous devrez expérimenter, choisir la forme et la hauteur du coussin qui vous convient pour que, si possible, vos genoux touchent le sol.

Les yogis formés, dont les jambes sont très flexibles, ont les genoux appuyés sur le sol, même sans coussin. Si vos genoux ne peuvent pas toucher le sol, parce que vous n'êtes pas encore suffisamment entraîné, suffisamment détendu, n'hésitez pas à utiliser des supports que vous placerez sous ces genoux. Chacun de vous tient compte de vos possibilités actuelles.

La base de toute posture, qu'elle soit yogique, hindoue, tibétaine, zen, est une certaine inclinaison du bassin qui libère l'anus. Vous vous asseyez en avant, vers les parties génitales, et vous libérez

l'anus, ce qui détermine une certaine cambrure. Les Japonais s'expriment poétiquement: "l'anus contemple le soleil" et Sensei Deshimaru a carrément dit: "péter vers le ciel". Il est souhaitable que cette cambrure soit réalisée le plus bas possible. Essayez de ressentir: suis-je assis sur l'anus, ce qui m'amènera à avoir un dos rond ou assis en relâchant l'anus, ce qui, alors, me permet, en me levant, d'avoir le dos droit? L'important est de ressentir une impression de fermeté, de stabilité à la base, comme une base, un véritable support au sol ou sur les coussins, et de ne pas être perché comme un oiseau sur la branche,

Le siège, étant "dans votre assiette", bien installé, bien établi, est fondamental. Cette fondation, vous la trouvez debout dans la façon dont vos pieds sont implantés au sol. Attention: est-ce que je sens vraiment le bassin, l'os iliaque, le sacrum bien planté et droit? Mes fesses sont-elles confortables sur le coussin? Mes jambes croisées me donnent-elles aussi un point d'appui ferme, comme un triangle, comme la base d'une pyramide? À partir de cette base, recherchez la flexibilité qui vous permet de vous pencher en avant, en arrière, à droite, à gauche, très consciemment, en ressentant le mouvement du bas du dos, ce qui vous aidera à trouver votre verticale. Le pranam (prosternation) accompli dans la posture est une salutation, un engagement, une consécration avant d'entrer dans le temple intérieur. Levez-vous consciemment; lorsque vous sentez que vous avez atteint la verticale,

Je savais ce que c'est, croyez-moi, cette douleur aux jambes, les jambes engourdies, le sentiment que nous ne pouvons pas nous lever. Cela fait partie de notre pratique, de l'adhésion à ce qui est. Si nous ne pouvons accepter cet inconvénient physique, que sera-t-il si un jour nous devons passer par des épreuves de maladie ou d'accident? A la fin de la méditation, le retour de l'immobilité au mouvement doit se faire aussi attentivement et consciemment, en acceptant cet engourdissement s'il se produit, en restant

intérieurement son maître. Certaines pratiques, certains étirements contrôlés vous sont accessibles pour recommencer à bouger sans rompre l'harmonie intérieure et sans transformer une salle de méditation, qui est un temple, en gymnase où chacun bouge à sa guise,

Cela dit, revenez au calme ici, maintenant. Soyez conscient d'une première vérité. L'axe vertical qui pointe vers le ciel, la colonne vertébrale, est situé à l'arrière de nous-mêmes et tout le reste de notre corps est devant. C'est une réalité du corps physique. La sensation de dos est importante, non seulement dans la méditation, mais progressivement, au cours de l'existence. Ainsi, la posture n'est pas seulement le fait que les jambes croisées forment une base stable, que les genoux reposent sur le sol; ce n'est pas seulement pour dégager l'anus afin de pouvoir se redresser; c'est aussi la conscience du dos, de la stabilité du sacrum et de l'os iliaque au sommet de la tête, en passant par la nuque, aussi importante que la région lombaire. Placez bien cette nuque. Rentrez votre menton un peu, même si cela vous fait doubler le menton. Au début, peut-être même forcer ce redressement du cou. Essayez de ressentir, en tenant compte de l'ondulation naturelle de la colonne vertébrale et de vos déformations possibles, ce qui peut être le fil à plomb en vous, du haut du crâne à la base. On nous dit aussi: imaginez qu'un fil suspendu au sommet du crâne vous tire vers le ciel. En zen, le maître demande: "Poussez le sol avec vos genoux, poussez le ciel avec votre tête." Sentez ce redressement, cette fermeté de la nuque lorsque vous amenez votre menton - surtout pas la tête en avant, ni votre la tête levée vers le ciel - et, à partir de cette poussée vers le haut, vous laissez tomber vos épaules et vous laissez descendre votre centre de gravité dans le bas de l'abdomen. La difficulté est de concilier cette humiliation intérieure avec une rectitude qui correspond plus ou moins au terrible «stand up straight» de notre enfance. Nous nous redressons, nous n'imaginons pas qu'un fil suspendu au sommet du crâne vous tire vers le ciel. En zen, le maître demande: "Poussez le sol avec vos genoux, poussez le ciel

avec votre tête." Sentez ce redressement, cette fermeté de la nuque lorsque vous amenez votre menton - surtout pas la tête en avant, ni votre la tête levée vers le ciel - et, à partir de cette poussée vers le haut, vous laissez tomber vos épaules et vous laissez descendre votre centre de gravité dans le bas de l'abdomen. La difficulté est de concilier cette humiliation intérieure avec une rectitude qui correspond plus ou moins au terrible «stand up straight» de notre enfance. On se redresse, on ne le fait pas t imaginez qu'un fil suspendu au sommet du crâne vous tire vers le ciel. En zen, le maître demande: "Poussez le sol avec vos genoux, poussez le ciel avec votre tête." Sentez ce redressement, cette fermeté de la nuque lorsque vous amenez votre menton - surtout pas votre la tête en avant, ni la tête levée vers le ciel - et, à partir de cette poussée vers le haut, vous laissez tomber vos épaules et vous laissez descendre votre centre de gravité dans le bas de l'abdomen ne sont plus physiquement ou psychologiquement dépassés, repliés sur nous-mêmes, c'est le premier pas. Nous retrouvons notre stature. Nous osons l'être, la poitrine ouverte, mais pas les épaules tellement reculées que le dos est bouché. Et nous réalisons que cet axe est à l'arrière de nous-mêmes et que tout le reste est devant. Vous verrez peu à peu l'importance de cet axe à l'arrière. Si vous restez centré, concentré dans votre colonne vertébrale et votre cou, vous n'êtes plus projeté vers l'avant, tiré de vous-même, pris dans ce que vous savez autour de vous, ni projeté vers l'avenir, anticipant la minute suivante. Le fameux "ici et maintenant" est associé à l'axe du dos sur le dos de nous-mêmes. Vous devrez donc rechercher la correspondance qui existe entre la zone inférieure, au niveau lombaire, et la nuque. Au début, lors des premières pratiques, vous devrez faire un effort pour étirer le cou.

Maintenant la position des mains. Il y a une position particulière pour les Tibétains, les poings fermés appuyant sur les cuisses et la fameuse position du zen, les paumes l'une sur l'autre et les pouces se touchant. La plupart des hindous méditent les mains à plat sur les genoux ou les doigts formant un mudra, un geste rituel. Les méditations que je vous propose ne sont pas strictement zazen et je

ne revendique pas essentiellement la tradition japonaise, mais vous pouvez utiliser la position de zazen si cela vous convient. Vous pouvez également avoir vos mains à plat sur vos genoux comme un hindou mais en contrôlant toujours le port de la tête, la fermeté du cou, la direction du regard.

Il est certainement possible de méditer les yeux fermés, mais je suggère que, autant que vous le pouvez, méditez les yeux légèrement entrouverts pour ne pas être dans l'obscurité totale. Très souvent, le noir complet est associé à la somnolence ou à une augmentation des images intérieures et des rêveries. Et, d'autre part, il y a une trop grande rupture entre la méditation les yeux fermés et l'existence quotidienne. Vous ne pouvez évidemment pas vivre les yeux fermés. Les Tibétains méditent presque toujours les yeux fixés sur le vide, sur l'horizon infini. Peut-être, au début, fixer un point précis, juste pour donner une direction au regard avec les yeux grands ouverts et, après quelques instants, vous ne verrez rien, ou à peine, tant d'attention est intériorisée, mais il n'y a pas de pause entre les yeux s'ouvrent en méditation et les yeux s'ouvrent au cours de l'existence.

Maintenant encore un point. Lorsque vous trouvez la posture qui n'est pas une torture pour vous, lorsque vous avez dégagé l'anus pour ne pas avoir de dos rond, lorsque vous avez accompli votre redressement interne (l'opposé de l'affaissement, affaissé, découragé, déprimé), lorsque vous avez localisé votre axe dans le dos, la posture vous permettra-t-elle une réelle immobilité ou, tout au plus, des mouvements imperceptibles qui apporteront une très petite correction de cette posture si elle était déformée en stage? Les sentinelles qui gardaient le mausolée de Lénine sur la Place Rouge à Moscou sont restées immobiles pendant une heure sans même une paupière vacillante. Ne pouvons-nous pas nous demander une demi-heure, même au prix d'un effort, pour notre propre transformation, notre propre réveil? Peu à peu, grâce à la pratique, la posture devient de plus en plus facile. Et un jour, c'est avec bonheur que vous entrez dans la posture, que vous trouvez

cette posture semblable à elle-même, de jour en jour, de mois en mois, d'année en année. Lorsque vous sentez que la structure ou l'architecture du corps est correcte, l'important devient la relaxation, la relaxation musculaire profonde, le lâcher prise dans les épaules, la descente du centre de gravité dans le bassin. Et pour cela, la verticalité de la posture est fondamentale, sinon vous ne ressentirez pas la fermeté, la solidité de votre assise: lourde en bas, légère en haut; une base en bas, une flexibilité en haut; non seulement la flexibilité physique, mais la flexibilité mentale, l'adaptabilité aux circonstances en fonction de la solidité des racines. Surtout, n' imaginez pas cette posture, dans sa noblesse, dans sa dignité, comme une sculpture en pierre, sculpture de pharaon ou de Bouddha. Ne vous sentez pas dans cette stabilité comme un rocher sur lequel les vagues de la vie vont se briser. Envie de vivre. C'est la posture elle-même, stable, agréable comme le dit Patanjali - même si ce mot semble cruellement ironique au premier abord - qui vous permettra de transcender la limitation, la séparation qui représente le corps physique. Et une fois que la posture a été correctement mise en place (nous ne prenons pas la posture, nous entrons dans la posture), ce qui nous importe n'est plus la forme, la matérialité dite grossière, c'est la vie, le mouvement de la vie, la vie dans chaque cellule du corps, la vie dans le rythme cardiaque et la circulation du sang, et tout d'abord la vie dans le mouvement de la respiration. La posture est essentiellement vivante. Alors sentez-vous aussi vivant, comme un flux qui ne cesse de couler. L'homéostasie, l'intelligence profonde sur laquelle notre volonté n'a aucun pouvoir,

Presque toutes les pratiques de méditation, y compris celles du mont Athos dans le christianisme, reposent sur la respiration. Vous essayez de découvrir par votre propre expérience intérieure le lien entre une posture correcte et la liberté de respirer. Il existe une relation entre la courbure de la colonne vertébrale et le diaphragme. Il faut que, petit à petit, votre respiration devienne facile, naturelle, ample par elle-même, que vous sentiez respirer le ventre, que vous puissiez respirer en baissant le diaphragme donc en sortant un peu

le ventre, et surtout que vous peut descendre dans le ventre à chaque expiration.

C'est par l'attention, la conscience, le ressenti intérieur que, petit à petit, nous corrigeons notre posture. Commençons par accepter ses imperfections. Je ne peux pas me détendre, je m'affaisse si je me détends, je ne sens pas la poussée sur le bas-ventre à l'expiration. La poitrine ne s'ouvre pas naturellement lors de l'inspiration. Cette perception intérieure est rapidement affinée tant que nous demandons calme et relaxation. Et c'est dans les difficultés que nous rencontrons finalement en restant à la fois immobiles, détendues et respirant librement, que nous prenons conscience de l'imperfection de notre posture et de l'imperfection de notre attitude, car la posture n'est jamais seulement physique. Elle est toujours à la fois émotionnelle et mentale. En Inde, nous enseignons: "sarvam asanam", Tout est posture. Un instantané photographique pris de nous dans la colère ainsi que dans un éclat de rire montre une posture totale de notre être. Si vous acceptez les imperfections actuelles de votre posture (qui se corrigeront progressivement), si vous voyez à quelle vitesse les reins s'effondrent ou les épaules se tendent ou le placement du cou se défait, vous vous rendez également compte de certaines imperfections émotionnelles de base dans votre état général attitude existante: un manque de stabilité et de confiance en soi, une oppression dans la partie supérieure de la poitrine liée à la vanité et à la peur, la nécessité de bouger, à la fois physique et mental, de celui qui ne résiste pas.

Vous découvrez où sont vos affirmations prétentieuses inutiles, où, au contraire, sont votre manque d'affirmation,

La beauté de la posture bien prise, la souplesse des jambes, la conscience du dos, une immobilité facile ont leur valeur. Mais les imperfections de la posture ont aussi leur valeur pour vous permettre de mieux vous connaître psychologiquement. Et dans cette immobilité, vous pouvez faire de précieuses découvertes: c'est ma façon d'être fondamentale qui se révèle trop effacée, trop affirmée, trop lâche. La vie ne peut être ni paresseuse allongée sur un lit, ni

tension et tendance à gonfler le torse. Et, plus subtilement encore, grandira une perception totale de vous-même avec cet axe du dos si important dans toutes les traditions ascétiques et mystiques; la libre communication entre le ventre, les organes génitaux et le cœur et, faisant le lien entre les deux niveaux, le diaphragme.

Le sentiment avec lequel vous abordez une forme ou une autre de méditation est décisif. Même s'il s'agit d'incliner le bassin ou d'abaisser le diaphragme, ne réduisez pas la méditation à des techniques pour se calmer ou même se réunir, quand c'est bien plus que cela, infiniment plus. Ne commencez jamais une méditation, quels que soient les points d'appui physiques, sans le sens aigu du sacré. Soyez très conscient de l'immensité de la question, un pas de plus vers la découverte de la partie éternelle de nous-mêmes. Cette réalité est déjà notre essence mais nous nous en sommes exilés et, par la méditation, nous retournons à cette source éternelle en nous.

Prenez conscience de vous ici et maintenant, mais essayez de ressentir ce sens du sacré. Vous êtes tous, tous, bien plus que ce que vous avez découvert jusqu'à présent, quelles que soient vos médiocrités, vos jugements sur vous-même, vos contradictions. Le grand enseignement du Vedanta est cette perfection intrinsèque de chaque être humain, dont nous avons perdu conscience. La méditation est un retour à l'origine.

Les énergies qui se dispersent sous des formes multiples externes à nous ou internes, pensées, émotions, retournent à la source, adhyatma yoga, a dit Swamiji, yoga en direction du Soi. Et le Soi, c'est nous, débarrassés de toutes les limitations, la seule perfection possible car, dès qu'il y a «forme», il y a toujours limitation et imperfection.

Essayez de prendre conscience de vous avec ce nouveau sentiment, c'est fondamental. Prenez au sérieux des mots tels que: "le corps de l'homme est le temple de Dieu", ou "le royaume des cieux est en vous". Il n'y a de méditation que si cette promesse vibre

quelque part en vous, même si vous pensez que vous êtes loin de son accomplissement. Vous découvrirez un nouveau sentiment par rapport à vous-même, un sentiment religieux, indépendant de vos imperfections, au-delà de votre bassesse.

Les Upanishads disent que l'atman est révélé. Vous ne pouvez pas le contraindre, mais vous pouvez rétablir l'ordre en vous, pour que cette révélation devienne possible, pour que ce ne soit plus vous qui l'empêche.

Sentez-vous le point principal: plus de pensées. Toute pensée crée une distance. Je pense à ce que je suis distant ou séparé de l'espace ou du temps. Si j'ai une rose devant moi, pourquoi penser à une rose, ne venez pas simplement en communion avec la rose? Si je pense à Atman, si je pense au Royaume des Cieux, si je pense à quelque chose, je m'en éloigne.

Surtout, ne pensez pas: être, seulement être - et ressentir. Comment puis-je être conscient sans réfléchir? Sans penser à moi, sans penser à moi, seulement être. Si vous pensez "j'inspire" lorsque l'inspiration est accomplie, si vous pensez "j'expire" lorsque l'expiration est accomplie, vous n'êtes plus dans la pureté de la vérité.

Revenez à l'extrême simplicité, redevenez comme un petit enfant. Redécouvrez la respiration du petit enfant, la respiration avant le traumatisme, avant les injonctions de l'éducation, avant la constitution de l'esprit et de l'ego. Essayez d'entendre ce mot pour la première fois: si le sage n'est plus du tout infantile, il est redevenu comme un petit enfant, parfaitement simple, fondamentalement simple, détendu, abandonné comme un petit qui dort la tête sur l'épaule de la mère qui le porte dans ses bras. Et pourtant vos connaissances, toute votre expérience y resteront à votre disposition. Lâchez votre âge, lâchez votre maturité supposée, lâchez le poids de l'expérience. Lâchez tous vos fardeaux pour adultes, tout votre passé d'adulte, lâchez prise. Redécouvrez le cœur d'un petit enfant en redécouvrant le souffle d'un petit enfant. Et

ne le fais pas Ne pensez pas à la respiration, vivez-la. Laissez-le vous animer, vous bercer. Lâchez le ventre, laissez le souffle descendre dans le ventre.

La pureté et la simplicité du petit enfant restent profondément ancrées en vous, non affectées par votre propre histoire, non affectées par votre traumatisme, et vous les trouverez d'abord par la pureté et la simplicité de la respiration. Mais cette respiration devient consciente. Certes, par la force de l'inertie de l'habitude, votre énergie revient dans les pensées et vous ramène à la surface de vous-même, mais vous vous détournez de ces pensées et vous regardez plus profondément en vous-même.

La respiration n'a pas de passé. Le passé est gravé dans votre cage thoracique pour vous empêcher de respirer librement, mais le souffle lui-même n'a pas de passé. Chaque inspiration est ouverte au présent éternel, chaque expiration est nouvelle.

Ressentez la vie directement, pas votre vie, la vie, avec ce sentiment que vous allez vers ce qui est le plus sacré, le plus divin. Il est encore plus extraordinaire de revenir en soi que de se retrouver face à face avec le plus grand des sages. Vous ne pouvez pas méditer si vous n'abandonnez pas l'idée ou l'image plus ou moins conflictuelle que vous avez de vous-même, ce qui vous interdit de vous accepter complètement. Vous n'êtes ni médiocre ni coupable. Cette pauvreté n'est que la surface de votre être. Je vous implore d'entendre l'enseignement du vedanta ou du bouddhisme sur la perfection de votre vraie nature. Il n'y a pas de bonne méditation sans ce renoncement à la mauvaise opinion que vous avez de vous-même. Simplement, regardez plus profondément dans votre cœur, en faisant confiance à la promesse de tous les sages: vous êtes la paix, vous êtes le bonheur, vous êtes une réalité indestructible. Si vous entendez ces mots avec votre tête, vous y pensez et vous ne ressentez rien. Si votre cœur les entend, vous êtes touché, éveillé et sur le chemin de la vérité.

Détendez votre visage. Sous le visage tendu, sous les rides, sous le froncement de sourcils, le visage pur et simple est toujours là. Lâchez les épaules, lâchez les bras, lâchez le ventre, laissez-le respirer. Et ne cherchez jamais ce qui n'est pas là. Essayez simplement de vous sentir mieux dans la détente.

Êtes-vous distrait? Revenons à ce sentiment de gravité, à l'importance de cette recherche. Plus tard, vous lâcherez même le point d'appui de la respiration. Mais prenez d'abord appui sur la respiration, la fonction naturelle qui nous est la première accessible. Et respirez avec votre estomac comme un bébé dans son berceau. Si vous pouvez sentir la vie en vous, ici, maintenant, vous sentez ce qui est éternel. La même vie anime le bébé et le vieil homme. La vie est un jeu de morts et de naissances, mais la vie elle-même ne meurt pas.

Comment pouvez-vous revenir à des pensées limitées, à de petites inquiétudes actuelles, à des peurs ou à de l'excitation, alors que le plus précieux vous a toujours attendu dans votre cœur, la découverte de la Vie qui vous libère définitivement de toute peur? Essayez de ne pas perdre ce sentiment de votre valeur divine, car c'est la vérité.

Et maintenant, comprenez à nouveau cela, selon la célèbre image: aucune vague comme une vague ne peut devenir l'océan. Je ne peux que réaliser, découvrir cet océan, cet immense, vaste, infini esprit, dans lequel j'ai été. Essayez de vous laisser couler, de vous laisser pénétrer en vous-même. Perdez vos points de support de vagues et vous découvrirez l'infini. Ne vous accrochez plus à ce que vous savez. Vos informations sont une limitation. Lâchez prise, laissez-vous tomber dans le vide en vous, et la vague ne peut que tomber dans l'océan. Et au moins ressentez cet océan, cette immensité de conscience étirant vos bras en vous. Ne vous accrochez pas à vos références habituelles. Abandonnez complètement. Et ce que vous allez découvrir, bien plus que vous-

même, c'est finalement vous-même. Osez fondre comme un bloc de glace qui redevient une rivière, qui coule et coule à nouveau. Si vous voulez que la vie infinie se révèle en vous, laissez vos limites: ressentez seulement, sans impatience. L'espoir, la foi, la confiance ne sont pas de l'impatience. Moins vous êtes enclin au succès, plus la réalité se révèle. Je lâche, je lâche, tout en restant vigilant. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, éternellement intacte, éternellement renouvelée à chaque respiration, et même au-delà de la respiration. sans impatience. L'espoir, la foi, la confiance ne sont pas de l'impatience. Moins vous êtes enclin au succès, plus la réalité se révèle. Je lâche, je lâche, tout en restant vigilant. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, éternellement intacte, éternellement renouvelée à chaque respiration, et même au-delà de la respiration. sans impatience. L'espoir, la foi, la confiance ne sont pas de l'impatience. Moins vous êtes enclin au succès, plus la réalité se révèle. Je lâche, je lâche, tout en restant vigilant. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, éternellement intacte, éternellement renouvelée à chaque respiration, et même au-delà de la respiration. vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit

enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, éternellement intacte, éternellement renouvelée à chaque respiration, et même au-delà de la respiration. vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, tout en restant vigilante. Et un jour, vous retrouverez en vous cette pureté, cette spontanéité du petit enfant, car elle est là, intacte, éternellement intacte, éternellement renouvelée à chaque respiration, et même au-delà de la respiration.

Cherchez une conscience totale de vous-même, de toute votre présence. Ne plus être situé dans la tête, vivre avec tout son corps. Ne pense plus, ressens. Revenez à la conscience physique, au sentiment, à la perception de vous-même ici, maintenant. Essayez de vous réunir, de vous réunir, de la tête, du corps et des sensations. Réalisez votre vérité, dans l'instant. Que ressentez vous? Soyez là pour le ressentir consciemment, sans vous confondre avec ce que vous ressentez. Découvrez ce que l'Inde appelle le témoin neutre.

Je me sens physiquement tendu, détendu, bien dans ma peau, mauvais dans ma peau? Émotionnellement, ai-je plutôt un cœur ouvert et fermé, un poids sur la poitrine, un cœur léger? Mentalement, ai-je des idées claires ou des pensées obsessionnelles m'agressent-elles? Acceptez complètement ce que vous ressentez et ne vous confondez plus, ne vous identifiez plus à ce que vous ressentez. Plus vous acceptez ce que vous pensez de l'acceptation absolue, comme si vous n'étiez pas concerné, plus ce témoin neutre devient présent.

Rappelez-vous toujours: ce qui est vu à tous ces niveaux change, ce qui voit ne change pas. Ce qui est vu, ce sont toutes nos identifications possibles. Ce qui voit, c'est notre véritable identité, l'aube du Soi.

Essayez de vous sentir avec une conscience supplémentaire. Si vous acceptez pleinement que, dans le parent, vous êtes fatigué, triste, etc., vous n'êtes plus confondu avec ces fonctions. C'est un «je suis» plus permanent qui se révèle. Pour expérimenter cela, je suis plus stable, vous pouvez prendre appui sur le corps physique qui a apparemment une certaine permanence, sur la sensation du corps et l'enracinement dans le bassin, un soutien physique que vous pouvez même trouver dans la journée. Si vous êtes bien situé physiquement, le centre de gravité du bas-ventre, vivant en vous-même, vous ressentez une conscience, une présence beaucoup plus intense que dans les identifications ordinaires: je suis, j'existe, ici et maintenant. Dans les identifications, vous n'êtes nulle part. Vous ne ressentez ni la conscience d'être ni le sentiment d'être. Le sujet est absorbé par l'objet.

Parce que l'attention est intériorisée, vous expérimentez: je le suis. Non, je suis triste, je suis gay, pas même je suis un homme ou je suis une femme: je le suis.

Essayez de ressentir cette conscience intense d'être vivant, établi en vous-même et non attiré par l'extérieur ou par vos rêveries, enraciné en vous-même, au centre de vous-même et en possession de vous-même. Installé en vous-même, en possession de vous-même, alors que vous êtes assis au volant de votre voiture. Voici mon volant, les indicateurs, l'essuie-glace, le frein, l'accélérateur, l'embrayage, le levier de vitesses. Tout cela est à la disposition du conducteur de la voiture. C'est mon corps et je peux lui demander de rester immobile, de se détendre physiquement. C'est ma tête et je peux diriger mon attention dans la direction que je choisis. C'est mon cœur, ma condition émotionnelle sur laquelle je n'ai aucun pouvoir immédiat, sinon celui de ne pas être débordé, de me dissocier. Vous vous dissociez plus vous acceptez. La méditation est donc une présence. Et en même temps une absence, absence d'affirmation individualisée ordinaire. C'est un vide, un effacement, un silence. La méditation peut aussi s'exprimer dans la formulation positive hindoue: JE SUIS, je suis l'Absolu, ou la formulation bouddhiste: je ne le suis pas, je ne le suis plus. L'affirmation individuelle est effacée

pour laisser place à un grand silence intérieur. "Quand l'homme se vide de lui-même", dit Maître Eckhart, "Dieu le remplit. Vous pouvez surmonter cette contradiction. La méditation peut tout aussi bien être une recherche d'être - je suis - et une recherche de ne plus être, de disparaître complètement. Plus d'affirmation, seulement de la pure vigilance. Essayez d'être vide, vide de vous-même, vide de tous les points d'appui habituels: juste la conscience, que vous émergez, dégagez de toutes les perceptions, de toutes les conceptions, de toutes les formes. Essayez de ressentir en vous cette le vide, vide de tout ce qui est limité, comme l'immensité du ciel bleu. Vous perdez vos références, vos contours. L'esprit libéré de tous les points de repère se révèle être vaste, illimité et infini. La conscience individualisée se dissout comme de la glace dans la rivière, qui fond et redevient de l'eau. Cet effacement découvre ce qui ne peut pas disparaître: une conscience qui n'a pas de limites mais à l'intérieur de laquelle peut apparaître une sensation, une idée, une forme, comme un nuage qui passe dans le ciel et s'éloigne sans laisser de trace. Attention, le «je suis» - je ne suis pas les pensées, je ne suis pas les émotions, je ne suis pas le corps périssable, je suis le Soi - n'est pas une affirmation plus fine de l'ego, donc une prison, donc une limitation. vide de tout ce qui est limite, comme l'immensité du ciel bleu. Vous perdez vos références, vos contours. L'esprit libéré de tous les points de repère se révèle être vaste, illimité et infini. La conscience individualisée se dissout comme de la glace dans la rivière, qui fond et redevient de l'eau. Cet effacement découvre ce qui ne peut pas disparaître: une conscience qui n'a pas de limites mais à l'intérieur de laquelle peut apparaître une sensation, une idée, une forme, comme un nuage qui passe dans le ciel et s'éloigne sans laisser de trace. Attention au "je suis"

Je ne suis pas les pensées, je ne suis pas les émotions, je ne suis pas le corps périssable, je suis le Soi - ce n'est pas une affirmation plus fine de l'ego, donc une prison, donc une limitation. vide de tout ce qui est limite, comme l'immensité du ciel bleu. Vous perdez vos références, vos contours. L'esprit libéré de tous les points de repère se révèle être vaste, illimité et infini. La conscience individualisée se dissout comme de la glace dans la rivière, qui fond et redevient de

l'eau. Cet effacement découvre ce qui ne peut pas disparaître: une conscience qui n'a pas de limites mais à l'intérieur de laquelle peut apparaître une sensation, une idée, une forme, comme un nuage qui passe dans le ciel et s'éloigne sans laisser de trace. Attention au "je suis" - je ne suis pas les pensées, je ne suis pas les émotions, je ne suis pas le périssable

Vous avez saisi le corps comme une réalité tangible, plus stable que les pensées et les états d'esprit. En prenant conscience de la respiration, vous réalisez que le corps est vivant, animé par l'énergie qui respire en vous sans que vous ayez à vous respirer. Essayez de ressentir le mouvement de la vie, un flux qui continue de couler. Plus vous vous détendez profondément, plus l'énergie revient au repos, plus vous découvrez une vie intense dans chacune de vos cellules. Le métabolisme ne s'arrête pas. Le corps lui-même change constamment et, à chaque instant, il vieillit. Vous acceptez que même le corps n'a pas de fixité, que même le corps est un flux, un mouvement, un changement incessant. Il n'y a pas d'autre réalité que celle du changement, comme une rivière qui ne cesse de couler.

Peu à peu, vous vous sentirez de moins en moins sous forme de matière solide, et de plus en plus sous forme d'énergie: respirer, mais comme s'il n'y avait ni corps physique ni poumons pour respirer. Essayez de ressentir la respiration, non seulement comme une ouverture et une fermeture du corps physique au niveau de la poitrine, mais comme le mouvement même de la vie. Laissez-vous emporter par ce flux et reflux qui vous a toujours été donné, toujours, de la naissance à la mort. Fusionnez-vous dans votre propre respiration, avec la conscience que ce n'est pas vous qui respirez, mais que la respiration se fait d'elle-même. Ce n'est même pas votre vie qui est la vie universelle qui respire en vous. Devenez de plus en plus unis avec cette respiration. Ne laissez pas l'idée du témoin neutre vous empêcher de respirer. Vous respirez. Si vous devenez consciemment votre souffle, vous pouvez rester longtemps sans idées errantes qui vous distraient. Mais si des idées surgissent, ne soyez pas déçus, ne divisez pas, ne refusez pas. Revenez

tranquillement à la conscience de ce souffle. Essayez de ne pas avoir d'autre référence que le va-et-vient du souffle lui-même.

La posture n'est pas seulement physique. Toute attitude est toujours à la fois physique, émotionnelle et mentale. Il y a un état d'esprit correspondant à une posture voûtée et effondrée, et un état d'esprit différent si nous nous redressons simplement intérieurement et extérieurement. Sentez-vous dans la posture dans son ensemble. La posture correspond à un état d'esprit, une façon de voir les situations, un changement de ressenti. Je suis stable, bien assise, j'ose y être, prendre ma place dans l'espace. J'ai le droit d'être ici et maintenant.

Sans s'affaisser, ressentez le premier dynamisme interne, la descente vers le bas. Une énergie lourde, dite grossière, ne peut produire, au niveau de la tête, que des pensées habituelles, conflictuelles, contradictoires, limitées et, au niveau du cœur, des émotions grossières. Et cette énergie lourde quitte la tête, les épaules, le cœur et descend. Essayez de vivre cette descente en vous-même en tant qu'ascenseur qui ne s'arrête à aucun étage et descend au rez-de-chaussée ou même au sous-sol. C'est un vrai lâcher prise au niveau de la tête. J'abandonne les pensées et je m'installe de plus en plus dans ce bassin et ce bas ventre que l'on connaît sous le nom de «hara». Je laisse le haut vide, le bas se remplit. L'énergie lourde a tendance à remonter, vous revenez donc dans votre tête et vos pensées. Encore une fois, laissez-vous couler en vous-même, avec l'impression d'une force qui descend par son propre poids; la tête devient plus légère, les épaules sont plus légères, le cœur est plus léger. Cet abaissement intérieur est votre premier pas, votre premier lâcher prise, l'abandon des revendications, des tensions, des peurs. Descendez avec confiance dans vos propres entrailles et poussez un peu, durcissez un peu la paroi abdominale inférieure.

Lorsque vous avez approfondi la conscience de vos racines, revenez à celle de votre verticalité. Sentez le lien entre le sacrum et les organes sexuels au sommet du crâne, comme vous imaginez de l'eau qui coule dans un tuyau ou de l'électricité qui coule dans un fil. Essayez de ressentir un dynamisme naturel, qui se fait, le mouvement de la fine énergie qui part de la base et monte jusqu'au sommet de la tête, comme la fumée d'un bâton d'encens s'élevant verticalement s'il n'y a pas de courant d'air dans le temple. L'énergie lourde a quitté la tête, les épaules, le haut de la poitrine et s'est installée dans le bassin. Une autre énergie monte, s'épanouit au niveau du cœur, non plus comme une émotion mais comme un sentiment, l'intelligence du cœur, et au niveau de l'intelligence comme une ouverture d'esprit, une clarté de vision ... et atteint le sommet de la tête d'où sort ce fil imaginaire qui l'attire verticalement vers le ciel. Il arrive parfois que nous nous sentions redressés, sans avoir l'impression de faire le moindre effort pour nous tenir droit, comme si cette énergie grandissait de l'intérieur.

Dans l'harmonie de ces deux dynamiques, prenez conscience de votre réalité totale. Si vous n'êtes pas divisé, si vous devenez un tout - vous savez que «cosmos» signifie «totalité» - vous êtes un univers en miniature. Ressentez à la base de vous-même l'énergie vitale qui anime tout l'univers, n'ayez pas peur de ressentir dans le bassin, le ventre, le sacrum, les organes génitaux, une accumulation de force. Et tout comme les branches d'un arbre sont liées aux racines, ainsi l'énergie fine se déploie au niveau du cœur. Il n'y a aucune contradiction. Vous ne pouvez pas vous couper en deux: un niveau intellectuel ou spirituel noble, et un niveau animal que vous mépriserez. Dans cette pratique, toute l'habileté intérieure consiste à laisser constamment descendre l'énergie lourde, de s'installer de plus en plus confortablement dans son bassin et son hara et d'être en même temps conscient de cette fine énergie qui monte en nous jusqu'au sommet du crâne. C'est ce que les enseignements anciens appellent «unir le ciel et la terre en nous». Et quiconque nie la Terre n'atteindra jamais le Ciel.

On nous dit que, sur l'inspiration, nous inspirons aussi une énergie, le prana, que les Japonais appellent le ki, dans lequel nous baignons mais que nous ne savons pas recevoir consciemment. C'est un aliment qui peut se propager dans tout le corps le long de soi-disant voies ou "canaux" subtils. Et nous inspirons un troisième aliment, encore plus fin, dont les langages symboliques disent qu'il vient directement du ciel, qui est la nourriture du "corps causal" (karana sha- rir ou anandamaya kosha), la partie la plus spiritualisée de nous, celle qui n'est que paix, bonheur et amour. Nous inspirons des influences célestes qui rejoignent cette fine énergie qui monte en nous, de bas en haut. Les soufis qui s'expriment en termes religieux disent que nous inspirons Dieu lui-même. Les chrétiens diront le Saint-Esprit ou le Souffle de Dieu. Vous pouvez en faire l'expérience si vous êtes silencieux, ouvert, libre de cœur, libre à l'esprit. On nous dit aussi très clairement dans la tradition hindoue et les Upanishads, que notre corps physique est une cellule du corps physique universel, ce que nous appelons la nature, notre propre corps subtil une cellule du corps subtil universel et notre corps causal une cellule du corps causal universel, c'est-à-dire Dieu lui-même comme source de création et de manifestation. Mais nous sommes si silencieux à l'intérieur, tellement emportés par le bruit de nos préoccupations, de nos émotions et de nos pensées, que nous laissons échapper la conscience de ces vérités qui peuvent changer complètement une existence. Dieu lui-même comme source de création et de manifestation. Mais nous sommes si silencieux à l'intérieur, tellement emportés par le bruit de nos préoccupations, de nos émotions et de nos pensées, que nous laissons échapper la conscience de ces vérités qui peuvent changer complètement une existence. Dieu lui-même comme source de création et de manifestation. Mais nous sommes si silencieux à l'intérieur, tellement emportés par le bruit de nos préoccupations, de nos émotions et de nos pensées, que nous laissons échapper la conscience de ces vérités qui peuvent changer complètement une existence.

Vous sentez alors qu'il doit y avoir un tout nouveau niveau de qualité dans la vie. L'inspiration nourrit ces trois niveaux en nous, un

matériau avec de l'oxygène, subtil avec une matérialité beaucoup plus fine, le prana, et un niveau encore plus subtil que nous décrivons comme satchidananda, Être, Conscience, Béatitude. Nous ne sommes parfaitement humains que si nous fonctionnons harmonieusement à tous ces niveaux. Ceux-ci sont connectés et si vous êtes mal situé physiquement, vous êtes mal situé psychiquement et mal situé spirituellement. Si vous trouvez votre structure intérieure juste par la posture de méditation, tous ces niveaux de réalité se révèlent progressivement à vous harmonieusement, sans que vous ayez à nier la force vitale au nom de la spiritualité ou à oublier la spiritualité car vous êtes complètement absorbé par votre incarnation . La bonne posture, la stabilité, la verticalité, la relaxation,

Voyez ce que vous savez en tournant doucement votre attention vers vous. Restez intériorisé, restez en contact avec vous-même, souvenez-vous de vous-même ou soyez avec vous-même tout en vous rappelant que l'extérieur existe. Vous êtes là, calme, les yeux débordés, immobiles, et vous savez que votre attention pourrait revenir sur l'environnement, dans toutes les situations que vous auriez à affronter. Soyez conscient de tout ce que vous pouvez savoir, ici et maintenant, bien-être ou tension, douleur s'il y en a, coloration émotionnelle, inquiétudes, préoccupations, intérêts du moment et dégagez votre esprit de ces opérations. Ce dont nous prenons conscience est dépendant et changeant. Ce qui voit est gratuit, ne dépend de rien.

Recherchez une conscience d'être qui n'est plus limitée par une forme particulière. Essayez de sentir que l'esprit en lui-même est infini, vaste comme un horizon à 360 °, mais que vous vous laissez rétrécir par des idées particulières, des perceptions particulières. L'esprit complètement désengagé retrouve sa vraie nature. Et essayez de ressentir toute perception, un peu de douleur, une pensée, heureuse ou inquiète, comme une forme qui traverse cet esprit, comme un nuage poussé par le vent qui traverse l'immensité

du ciel. Même la conscience de votre corps, la perception de votre limite physique, est une forme dans l'immensité de l'esprit le plus pur. Et quand vous voyez que l'esprit va à nouveau se rétrécir, prenez une forme particulière, limitée dans l'espace et dans le temps, essayez de redonner à l'esprit sa vraie dimension qui est infinie et vide. Le désengagement interne est beaucoup moins impossible que nous le pensons. Dans cette immensité, une pensée se présente et vous la reconnaissez comme une pensée passagère, vous considérez une émotion comme une émotion, une sensation comme une sensation. Vous ne les refusez pas, vous ne vous y intéressez pas particulièrement, vous vous laissez aller. Imaginez que toute perception qui peut venir de l'extérieur, si nous ne sommes plus intériorisés dans la méditation, est aussi une forme qui passe dans l'immensité de l'esprit et que vous pourriez, avec un peu de pratique, ne plus vous laisser limiter, rétrécir à la taille d'un objet limité dont vous prenez conscience. Dans cette immensité, une pensée se présente et vous la reconnaissez comme une pensée passagère, vous considérez une émotion comme une émotion, une sensation comme une sensation. Vous ne les refusez pas, vous ne les intéressez pas particulièrement, vous vous laissez aller. Imaginez que toute perception qui peut venir de l'extérieur, si nous ne sommes plus intériorisés dans la méditation, est aussi une forme qui passe dans l'immensité de l'esprit et que vous pourriez, avec un peu de pratique, ne plus vous laisser limiter, rétrécir à la taille d'un objet limité dont vous prenez conscience.

Dans cette immensité, une pensée se présente et vous la reconnaissez comme une pensée passagère, vous considérez une émotion comme une émotion, une sensation comme une sensation. Vous ne les refusez pas, vous ne vous y intéressez pas particulièrement, vous vous laissez aller. Imaginez que toute perception qui peut venir de l'extérieur, si nous ne sommes plus intériorisés dans la méditation, est aussi une forme qui passe dans l'immensité de l'esprit et que vous pourriez, avec un peu de pratique, ne vous laissez plus limiter, rétrécissez à la taille d'un objet limité dont vous prenez conscience. vous n'y êtes pas particulièrement intéressé, vous le lâchez. Imaginez que tout

Toute existence semble se dérouler à travers votre relation avec l'extérieur. Vous voyez les autres êtres humains comme extérieurs à vous, vous voyez votre voiture, les meubles de votre appartement, la lettre que vous tenez entre vos mains comme extérieure à vous. Mais en vérité, toute votre existence se déroule dans votre esprit, sous forme de pensées, d'émotions, de sensations, de perceptions et d'idées. Par nature, notre esprit n'a pas une forme plutôt qu'une autre. Par nature, notre esprit prend toutes ces formes minute par minute, car il n'en a pas. Ce qui vous coupe de votre réalité profonde, c'est, instant après instant, l'identification. Vous n'êtes rien de plus que cette idée rose ou noire, cette émotion heureuse ou triste, cette sensation agréable ou désagréable, et vous oubliez cette nature vide et infinie de la conscience elle-même.

Se désengager du monde des formes. Si une forme apparaît, vous la laissez passer sans perdre conscience du substrat illimité de l'esprit, comme si vous pouviez voir un oiseau traverser le ciel tout en étant très conscient du ciel lui-même, et toute votre attention ne se concentre pas sur cet oiseau avec une évaluation qualitative selon que vous la trouvez affreuse ou charmante. Vous pouvez le faire si vous considérez que c'est assez simple. Pourquoi l'esprit aurait-il en lui-même plutôt la forme de cette pensée que celle de la pensée suivante, plutôt la forme de mélancolie ce soir que la forme d'optimisme ce matin? À chaque instant, un peu plus profond que ces formes momentanées, l'esprit est immuablement lumineux et clair. Toute notre histoire personnelle s'est déroulée comme un film dans cette conscience. Des formes changeantes apparaissent dans cet esprit vide, car cet esprit n'a pas seulement un aspect non manifesté, mais aussi un aspect dynamique. Et cette énergie, en soi, n'a pas non plus de forme, comme la lumière émanant de la lampe d'un projecteur de cinéma qui ne peut être définie qu'en traversant le film. Essayez de ressentir: je suis vivant. Ce vide est vivant. La vie vous anime et, à sa source, elle n'a pas encore un aspect ou un autre. Cherchez-vous dans la direction de l'énergie à sa source. Pensées, joies et peines, dynamismes moteurs, sont des expressions différenciées de cette énergie unique. Cherchez et

retrouvez en vous l'énergie fondamentale, celle qui animait déjà l'ovule, la fusion de l'ovule et du sperme. Cela demande beaucoup de vigilance et d'intériorisation. comme la lumière émanant de la lampe d'un projecteur de cinéma qui ne peut être définie qu'en traversant le film. Essayez de ressentir: je suis vivant. Ce vide est vivant. La vie vous anime et, à sa source, elle n'a pas encore un aspect ou un autre. Cherchez-vous dans la direction de l'énergie à sa source. Pensées, joies et peines, dynamismes moteurs, sont des expressions différenciées de cette énergie unique. Cherchez et retrouvez en vous l'énergie fondamentale, celle qui animait déjà l'ovule, la fusion de l'ovule et du sperme. Cela demande beaucoup de vigilance et d'intériorisation. comme la lumière émanant de la lampe d'un projecteur de cinéma qui ne peut être définie qu'en traversant le film. Essayez de ressentir: je suis vivant. Ce vide est vivant. La vie vous anime et, à sa source, elle n'a pas encore un aspect ou un autre. Cherchez-vous dans la direction de l'énergie à sa source. Pensées, joies et peines, dynamismes moteurs, sont des expressions différenciées de cette énergie unique. Cherchez et retrouvez en vous l'énergie fondamentale, celle qui animait déjà l'ovule, la fusion de l'ovule et du sperme. Cela demande beaucoup de vigilance et d'intériorisation. sont des expressions différenciées de cette énergie unique. Cherchez et retrouvez en vous l'énergie fondamentale, celle qui animait déjà l'ovule, la fusion de l'ovule et du sperme. Cela demande beaucoup de vigilance et d'intériorisation. sont des expressions différenciées de cette énergie unique. Cherchez et retrouvez en vous l'énergie fondamentale, celle qui animait déjà l'ovule, la fusion de l'ovule et du sperme. Cela demande beaucoup de vigilance et d'intériorisation.

Dès qu'une manifestation particulière apparaît, il y a opposition: d'accord-pas d'accord, de contenu-insatisfait, inquiétant-rassurant, j'aime-je n'aime pas, je veux-je refuse. Mais l'impulsion vitale elle-même n'est pas divisée en oppositions. Essayez d'être à l'intérieur - pas au-delà - de paires d'opposés, ni pour ni contre, ni attirance ni répulsion. Juste: je suis vivant. Votre vraie nature n'est pas impliquée dans le jeu de l'attraction et de la répulsion. Bien sûr, cette

approche s'accompagne d'une relaxation totale. Essayez au moins de ressentir cette double possibilité: soit l'engagement, l'identification, comme si vous l'aviez engagé. Les pensées tournent, les émotions tournent et vous tournez avec elles. Ou vous vous désengagez, les pensées tournent, les émotions tournent, mais vous, vous êtes neutre, vous êtes au repos. Et ne considérez pas que chercher ce vaste esprit vide et cette vie sans conflits, est une merveilleuse réalisation yogique mais totalement inaccessible pour vous. Essayez-le et, à partir de cette tentative, vous comprendrez comment vous pouvez progressivement diminuer la force d'identification avec vos pensées, vos désirs, vos peurs, diminuer la force d'absorption qui vous saisit, vous exile de cette vraie nature au sein de laquelle les formes de la conscience se succèdent.

Encore une fois, nous recherchons la conscience de soi à un niveau plus profond, plus stable et plus permanent que l'évolution des états d'esprit et des états d'esprit. Essayez juste de sentir que vous êtes, que vous existez. C'est comme si tout à coup je me réveillais, tout à coup une lampe allumée en moi. Je prends conscience de moi, de mon être, d'une manière beaucoup plus précise. Votre attention se tourne vers vous-même et vers deux fonctions, deux formes différenciées de la seule énergie réunie, la tête et le corps, par le sentiment que vous pouvez avoir de votre présence physique. Vous donnez comme point d'appui à votre attention, lorsqu'elle se tourne vers vous, votre réalité physique dans le calme de la posture. Vous rapprochez également votre tête et votre cœur, devenant très conscient de votre coloration émotionnelle. Si les trois fonctions: corps et sensation, cœur et émotion, tête et attention sont combinées, le principe s'applique: «L'ensemble est supérieur à la somme des parties. »

Vous êtes de plus en plus immobile, non seulement physiquement mais mentalement, de plus en plus détendu, silencieux, et vous essayez de descendre dans le silence des profondeurs en descendant dans la crypte d'une église. Cette conscience de soi est le chemin inévitable vers la conscience de soi. Essayez de vous

concentrer entièrement sur ce sentiment d'être, instantanément. Petit à petit disparaît "Je suis jeune - je suis vieux, je suis satisfait - je suis frustré", tout cela s'ajoute. Un «je suis» de plus en plus pur et dépouillé. En sanskrit: je suis, aham asmi, est même considéré comme un mantram. Et ne pensez pas "je suis", sentez-le.

Chercher la conscience à sa source ne peut pas être une pensée, mais une expérience totale. Vous entrez dans ce silence avec le pivot de la posture, puis, peu à peu, même cette présence physique devient moins importante, seule la sensation d'être demeure. Bien sûr, cette prise de conscience est toujours ressentie comme: "je suis je". Vous ne perdez pas encore les points de support habituels. Vous vous renforcez la présence mais à un niveau beaucoup plus profond et beaucoup plus silencieux. C'est un «je suis» qui implique à la fois la tête, la pensée, le ressenti et le ressenti. Vous évoluez vers une réalité d'être toujours présent en vous, à la source de vos états conditionnés et de vos identifications. Et si vous êtes bien centré sur ce «je suis», vous reconnaissez que ce «je suis», même très pur, est encore limité. Je suis moi, c'est toujours un individualisé " Ce que nous recherchons, nous le sommes déjà et nous nous déshabillons, nous nous taisons. Pas de passé, pas d'avenir. Pouvez-vous être encore plus silencieux, encore plus dépouillé, encore plus vide? Et peu à peu se révèle en vous - je ne dirai même pas "vous découvrez" car le vous qui découvre s'estompe - peu à peu se dévoile la pure Conscience dans son aspect statique et non manifesté, un lac sans la moindre ride. Le moi limité s'efface un instant et une impression d'immensité se révèle en vous, sans aucune considération d'espace ou de temps. Et cette conscience a un autre visage qui est le visage énergétique (Ce que nous recherchons, nous le sommes déjà et nous nous déshabillons, nous sommes silencieux. Pas de passé, pas d'avenir. Pouvez-vous être encore plus silencieux, encore plus dépouillé, encore plus vide? Et peu à peu se révèle en toi - je ne dirai même pas "tu découvres" parce que le toi qui découvre s'estompe - peu à peu se révèle la pure Conscience dans son aspect statique, non manifesté, un lac sans la moindre ride. Le moi limité s'efface un instant et une impression d'immensité se révèle en vous, sans aucune

considération d'espace ou de temps. Et cette conscience a un autre visage qui est le visage énergétique (Ce que nous recherchons, nous le sommes déjà et nous nous déshabillons, nous sommes silencieux. Pas de passé, pas d'avenir. Pouvez-vous être encore plus silencieux, encore plus dépouillé, encore plus vide? Et peu à peu se révèle en vous - je ne dirai même pas «vous découvrez» car le vous qui découvre s'estompe - peu à peu se dévoile la pure Conscience dans son aspect statique et non manifesté, un lac sans la moindre ride. Le moi limité s'efface un instant et une impression d'immensité se révèle en vous, sans aucune considération d'espace ou de temps. Et cette conscience a un autre visage qui est le visage énergétique (encore plus vide? Et peu à peu se révèle en toi - je ne dirai même pas "tu découvres" car le toi qui découvre s'estompe - peu à peu se révèle la pure Conscience en son aspect statique et non manifesté, un lac sans la moindre ride. Le moi limité s'efface un instant et une impression d'immensité se révèle en vous, sans aucune considération d'espace ou de temps. Et cette conscience a un autre visage qui est le visage énergétique (encore plus vide? Et peu à peu se révèle en toi - je ne dirai même pas "tu découvres" parce que le toi qui découvre s'estompe - peu à peu se révèle la pure Conscience dans son aspect statique, non manifesté, un lac sans la moindre ride. Le moi limité s'efface un instant et une impression d'immensité se révèle en vous, sans aucune considération d'espace ou de temps. Et cette conscience a un autre visage qui est le visage énergétique (atma shakti), le visage dynamique et actif. Tout en restant dans le grand calme des profondeurs, découvrez la source de vie ou l'impulsion vitale à sa source. La vie est là en vous, dans votre ventre, vos entrailles, votre sexe, votre cœur, votre tête, une nouvelle vie, vierge, toujours vierge, toujours nouvelle. Ressentez ce que cette vie, libérée de la mesquinerie, de la petitesse et de la Le moi limité s'efface un instant et une impression d'immensité se révèle en vous, sans aucune considération d'espace ou de temps. Et cette conscience a un autre visage qui est le visage énergétique (atma shakti), le visage dynamique et actif. Tout en restant dans le grand calme des profondeurs, découvrez la source de vie ou l'impulsion vitale à sa

source. La vie est là en vous, dans votre ventre, vos entrailles, votre sexe, votre cœur, votre tête, une nouvelle vie, vierge, toujours vierge, toujours nouvelle. Ressentez ce que cette vie, libérée de la mesquinerie, de la petitesse et de la Le moi limité s'efface un instant et une impression d'immensité se révèle en vous, sans aucune considération d'espace ou de temps. Et cette conscience a un autre visage qui est le visage énergétique (atma shakti), le visage dynamique et actif. Tout en restant dans le grand calme des profondeurs, découvrez la source de vie ou l'impulsion vitale à sa source. La vie est là en vous, dans votre ventre, vos entrailles, votre sexe, votre cœur, votre tête, une nouvelle vie, vierge, toujours vierge, toujours nouvelle. Ressentez ce que cette vie, libérée de la mesquinerie, de la petitesse et de la découvrir la source de la vie ou l'impulsion vitale à sa source. La vie est là en vous, dans votre ventre, vos entrailles, votre sexe, votre cœur, votre tête, une nouvelle vie, vierge, toujours vierge, toujours nouvelle. Ressentez ce que cette vie, libérée de la mesquinerie, de la petitesse et de la

l'étroitesse de l'ego, pourrait être, et essayer de ressentir celle-ci comme étant la prison, la plus terrible des prisons, qui rétrécit, qui limite, qui divise. Si cet ego lâche, spo

En vérité, l'ego n'aspire qu'à devenir de plus en plus vaste, à se transcender, à perdre ses limites, à devenir infini, à s'estomper, mais l'esprit est là qui interdit cette épanouissement, cet effacement. Si vous êtes vraiment silencieux, quelle soif d'infini se révèle en vous, quel désir de surmonter toutes les limitations. Cette soif en vous n'est pas venue de l'extérieur, elle n'est due qu'à aucune influence, aucune imitation. Nous la portons tous en nous: une vie plus grande, plus riche, plus libre, plus spontanée.

Entrez tranquillement en vous. Entrez comme vous ralentiriez avec une voiture et non comme vous freineriez brutalement. Détendez-

vous, réalisez-vous. Installez-vous tranquillement en vous. Vous allez rencontrer une paix, une non-dépendance, qui sont déjà en vous mais que vous ne ressentez pas car votre attention est trop absorbée par les perceptions de surface. Et, pour aller à la rencontre de ce qui vous attend au cœur de vous-même, vous essayez de créer en vous un certain climat qui va dans le sens de cette paix des profondeurs. Vous choisissez de laisser aller les tensions, de ne rien refuser de plus, vous choisissez oui, la non-protection et vous faites confiance à la vie que vous ressentez en vous. Depuis maman et papa dans l'enfance, toute notre existence a été fondée sur des points d'appui externes, ceux qui nous ont trahis, ceux qui ne nous ont pas trahis. Notre esprit, notre ego, notre limitation, notre incapacité à découvrir l'infini qui est en nous vient de cette opposition: ce qui m'a trahi, ce qui ne m'a pas trahi - ce qui me veut du bien, ce qui veut me faire du mal. Vous tournez votre attention dans une direction complètement différente: vous cherchez en vous votre point d'appui. Vous cherchez à trouver en vous un sentiment d'être, une force, une confiance qui ne dépend plus de ces conditions extérieures. Revenez à vous-même, établissez-vous, essayez de ressentir de l'intérieur votre propre force qui vient du sentiment d'être et d'être soutenu par la Vie. notre ego, notre limitation, notre incapacité à découvrir l'infini qui est en nous viennent de cette opposition: ce qui m'a trahi, ce qui ne m'a pas trahi - ce qui me fait du bien, ce qui me fait du mal. Vous tournez votre attention dans une direction complètement différente: vous cherchez en vous votre point d'appui. Vous cherchez à trouver en vous un sentiment d'être, une force, une confiance qui ne dépend plus de ces conditions extérieures. Revenez à vous-même, établissez-vous, essayez de ressentir de l'intérieur votre propre force qui vient du sentiment d'être et d'être soutenu par

la vie. notre ego, notre limitation, notre incapacité à découvrir l'infini qui est en nous proviennent de cette opposition: ce qui m'a trahi, ce qui ne m'a pas trahi - ce qui me fait du bien, ce qui me fait du mal. Vous tournez votre attention dans une direction complètement différente: vous cherchez en vous votre point d'appui. essayez de ressentir de l'intérieur de votre propre force qui vient du sentiment d'être et d'être soutenu par la vie. notre ego, notre limitation, notre incapacité à découvrir l'infini qui est en nous viennent de cette opposition: ce qui m'a trahi, ce qui ne m'a pas trahi - ce qui me fait du bien, ce qui me fait du mal. Vous tournez votre attention dans une direction complètement différente: vous cherchez en vous votre point d'appui.

Vous cherchez à trouver en vous un sentiment d'être, une force, une confiance qui ne dépend plus de ces conditions extérieures. Revenez à vous-même, établissez-vous, essayez de ressentir de l'intérieur votre propre force qui vient du sentiment d'être et d'être soutenu par la Vie. Vous tournez votre attention dans un dir complètement différent

Vous avez été créé par l'existence, il vous nourrit de respiration. Nous sommes tous des vagues du même océan. Et pour ressentir notre propre force qui ne dépend plus de l'extérieur, du véritable point d'appui, c'est dans l'enracinement, la descente du centre de gravité de notre être dans le bassin et le bas-ventre. Sentez votre siège, vos fesses sur votre coussin, vos genoux au sol. Sentez également votre verticalité du sacrum au sommet de la tête. Ne rentrez pas votre estomac à l'expiration, contrairement à certains exercices de yoga. Installez-vous de plus en plus dans votre bassin à chaque expiration, avec la stabilité d'une pyramide. Mais vous n'êtes pas des blocs de pierre, vous êtes vivant. Essayez de percevoir le bassin et le bas-ventre comme une base ou comme un enracinement et, tout en restant immobile, ce qui vous permet une relaxation de plus en plus profonde et même l'immobilité de l'esprit, vous représenter au sommet de votre être comme flexible physiquement et psychologiquement, adaptable au courant de l'existence, à la variété des situations, un arbre qui a des racines et qui peut facilement se plier au vent et, parce qu'il s'adapte au vent à

la place de résister, il ne casse pas. Surtout, n'essayez pas de vous sentir dans cette stabilité de la posture comme un rocher sur lequel les vagues d'existence se briseraient, surtout pas. Comme un être enraciné mais vivant, donc flexible, donc flexible, sans rigidité. Videz le haut, remplissez le bas. Allégez le haut, réduisez le poids. Concentrez l'énergie dans le bas-ventre à chaque expiration et lâchez complètement l'inspiration. L'ouverture libre de la poitrine induit l'ouverture du cœur et celle de l'esprit qui ne retombe pas sur ses opinions, ses préjugés, ses conceptions. Un esprit totalement ouvert et libre, disponible pour accueillir à la fois adversaires et admirateurs. Approfondissez la sensation du bassin et prenez conscience des trois centres énergétiques qui lui sont associés. Au fond du dos, le sacrum. Essayez de respirer par le sacrum. Bien sûr, vous ne pouvez respirer que de l'air avec vos poumons mais, à chaque inspiration et expiration, approfondissez la sensation que vous avez dans le bas du dos, comme si vous pouviez inspirer et expirer par le sacrum. Ressentez ce sacrum comme la source d'où émerge la colonne vertébrale qui monte vers le ciel et culmine au sommet du crâne. Bien sûr, vous ne pouvez respirer que de l'air avec vos poumons mais, à chaque inspiration et expiration, approfondissez la sensation que vous avez dans le bas du dos, comme si vous pouviez inspirer et expirer par le sacrum. Ressentez ce sacrum comme la source d'où émerge la colonne vertébrale qui monte vers le ciel et culmine au sommet du crâne. Bien sûr, vous ne pouvez respirer que de l'air avec vos poumons mais, à chaque inspiration et expiration, approfondissez la sensation que vous avez dans le bas du dos, comme si vous pouviez inspirer et expirer par le sacrum. Ressentez ce sacrum comme la source d'où émerge la colonne vertébrale qui monte vers le ciel et culmine au sommet du crâne.

C'est à travers ces trois centres de base que nous réalisons notre incarnation, que nous prenons appui sur la terre, que nous sommes connectés à la nature. C'est là que nous trouvons notre force fondamentale, sans contradiction, sans

opposition heureuse-malheureuse ou, au niveau de la tête, d'accord-pas d'accord: la vie sans dualité, seulement la conscience de l'être. Surtout, ne niez pas cette force naturelle, et à partir de cette force animale dans le bassin, la soi-disant vie spirituelle, les sentiments les plus divins peuvent se développer. Et d'abord le sentiment sans vis à vis, le oui du cœur, la paix, la certitude, l'ouverture confiante, l'amour sans peur. Si vous ne perdez pas le contact avec l'enracinement à la base, la peur, donc le besoin de protection au niveau du cœur se dissipe et vous pouvez l'ouvrir sans résister. Le sentiment devient de plus en plus vaste à l'infini. Et, à partir de cet enracinement, la tête peut aussi être plus libre, plus ouverte, sans protection. L'énergie investie dans des pensées contradictoires et futiles, souvent inutilement inquiètes, a trouvé sa place à la base de votre présence.

La pensée ordinaire vient du passé, des peurs anciennes, des injonctions de l'éducation, des marques de "surmoi". Si vous pouvez trouver avec confiance vos propres entrailles, vous trouvez la vie en vous, indépendamment de ce surmoi rigide qui vous étouffe et vous tyrannise. Essayez d'être complètement détendu et disponible mais pas coupé de la sensation de base. Pour associer la tête à l'enracinement, vous détendrez complètement l'esprit comme si tout l'intérieur de votre crâne était au repos, vidé des soucis habituels et vous sentiriez l'air vous pénétrer par les narines. Laissez l'inspiration venir d'elle-même, sentez le souffle qui remplit et caresse toute votre tête. A l'expiration, vous vous représentez, sans aucune considération ni association érotique, laissez ce souffle nourrir vos organes sexuels, source de la vie créatrice en vous. Vous expirez dans les organes sexuels en même temps que l'air prana vient nourrir cette partie de votre être. L'important est d'échapper au jeu du conflit. Lorsque vous êtes dérangé, vous pouvez être beaucoup aidé à retrouver la paix en vous, en disant oui à tout pour être dans votre propre souffle. Oui à l'expiration, oui à l'inspiration et, du même coup, vous êtes immédiatement aidé à vaincre le monde de l'attraction et de la répulsion. Ce oui est toujours à votre disposition. Et dire oui à la respiration c'est dire oui aux narines tout en relaxant

toute la tête, c'est dire oui au niveau de la poitrine qui s'ouvre, qui se dilate et qui se vide, oui au niveau du cœur, oui au niveau du ventre et du hara, puisque vous expirez dans le ventre. En respirant consciemment, vous pouvez imprégner ce oui, l'AUM sanscrit,

Reviens à toi. Prenez conscience de vous, ici et maintenant. Lâchez les tensions dans vos épaules et le haut du dos, détendez votre estomac, installez-vous dans votre bassin, dans votre assiette, et prenez conscience de la respiration, sans la modifier et sans anticiper; quand l'inspiration commence, vous oubliez qu'elle s'arrêtera; lorsque l'expiration commence, vous oubliez qu'elle s'inversera; vous êtes parfaitement dans l'instant, seconde après seconde. Soyez particulièrement conscient de l'expiration. L'expiration a une double fonction. Le premier: donner, pas garder. Je ne dirai pas rejeter mais abandonner. Nous abandonnons le dioxyde de carbone et, en même temps, nous abandonnons tout ce qui peut être abandonné, non seulement toutes les tensions, mais tout le poids du passé et toutes les revendications de l'ego. prana. Sur l'inspiration j'accueille, sur l'expiration, si c'est conscient, je collectionne, Je ne laisse pas le prana se perdre. Imaginez qu'en même temps que l'air, vous respirez cette énergie et lorsqu'elle expire, ce prana se propage dans tout votre corps, vous remplit peu à peu.

Certains textes traduisent «la respiration» et nous ne comprenons pas comment la respiration peut pénétrer dans les bras ou le ventre, sauf dans les poumons. C'est le souffle subtil. Sur l'inspiration, vous imaginez que vous inspirez de l'énergie et, à l'expiration, que cette énergie, qui peut aussi être représentée comme une très fine matérialité, imprègne tout votre être, et vous nourrit, comme vous rechargeriez une batterie électrique. Cette énergie est collectée surtout lorsque nous sommes alertes, conscients. Et, dans le calme, le silence, vous ne le consommez pas.

Par le pouvoir de l'attention - une attention détendue - vous pouvez diriger le prana en particulier vers telle ou telle partie de vous-même

(qui appartient à la fois au corps physique et au corps subtil). Accompagnez bien l'expiration, essayez de sentir que le prana s'accumule par exemple dans votre ventre, qu'il imprègne toutes ses cellules. Puisqu'il n'a pas la matérialité du sang, par exemple, il n'a pas besoin de canaux matériels pour circuler. Ressentez cette partie de votre être de mieux en mieux, avec l'impression qu'il faut de plus en plus de cette énergie subtile. De l'expérience, vous verrez combien d'énergie il est possible de recharger avec une respiration consciente.

Vous pouvez également choisir une partie de votre être avec laquelle vous êtes en difficulté, souvent douloureuse et contractée, ou associée à de mauvais souvenirs, un traumatisme physique ou une blessure psychologique, une partie de votre corps qui vous a causé des problèmes, que vous pourriez pas aimé, qui vous a trahi, quoi que ce soit. Et vous dirigez le prana vers cette partie pour le détendre, le consoler, le nourrir. A chaque expiration, imaginez que, par la force de votre attention, vous dirigez particulièrement le prana vers cette partie de vous-même. Relâchez-le de plus en plus, essayez de le ressentir intérieurement et de le nourrir de prana. Et, sur inspiration, sentez-vous bien que vous accueilliez une énergie qui vous est donnée gratuitement. Les yogis prétendent même que vous pouvez développer un muscle simplement par la puissance de l'attention ou que vous pouvez guérir une blessure beaucoup plus rapidement. Certaines douleurs peuvent disparaître complètement après un court laps de temps de cette pratique. Mais il y a aussi un aspect psychologique très important. Contraction lâche, vous sentez l'énergie circuler, la zone sur laquelle vous vous concentrez recommence à vivre. Dans certains cas, c'est comme si nous avions condamné une partie de notre être qui a été source de souffrance ou de frustration, comme si nous ne voulions plus en entendre parler. Nous le réintégrons dans notre présence globale, nous lui rendons sa place, nous nous réconcilions avec lui, nous l'acceptons complètement comme faisant partie et comme un aspect de nous-mêmes, nous ne lui en voulons plus, au contraire, nous le nourrissons, nous l'animons. Grâce au prana dirigé consciemment,

nous aidons cette partie du corps à revivre, à guérir. Revenez ensuite à votre présence totale, du siège au sommet de la tête avec l'axe de la colonne vertébrale dans le dos, et au sentiment que l'énergie remplit tout votre corps à chaque expiration. Ne forcez pas, ne reprenez pas la respiration, accompagnez-la simplement, encouragez-la, rendez-lui sa liberté. Ce prana ne se propage dans tout notre être que dans la mesure où nous sommes détendus, mais diriger le prana dans une partie du corps nous aide à le détendre et à le libérer. Encore faut-il un peu de foi pour croire que ce qui vous est proposé, cette possibilité de diriger consciemment le prana vers telle ou telle partie de votre organisme, correspond à une réalité. Mais ne vous concentrez pas uniquement sur l'expiration. Soyez les bienvenus à l'inspiration. J'accueille, j'accueille, j'accueille, j'accueille ... Si vous respirez consciemment, de nouvelles possibilités apparaissent. Vous avez la capacité d'agir sur les mouvements d'énergie en vous, simplement par la force de l'attention. Même il suffit de l'accompagner, de l'encourager, de lui rendre sa liberté. Ce prana ne se propage dans tout notre être que dans la mesure où nous sommes détendus, mais diriger le prana dans une partie du corps nous aide à le détendre et à le libérer. Encore faut-il un peu de foi pour croire que ce qui vous est proposé, cette possibilité de diriger consciemment le prana vers telle ou telle partie de votre organisme, correspond à une réalité. Mais ne vous concentrez pas uniquement sur l'expiration. Soyez les bienvenus à l'inspiration. J'accueille, j'accueille, j'accueille, j'accueille ... Si vous respirez consciemment, de nouvelles possibilités apparaissent. Vous avez la capacité d'agir sur les mouvements d'énergie en vous, simplement par la force de l'attention. Même il suffit de l'accompagner, de l'encourager, de lui rendre sa liberté. Ce prana ne se propage dans tout notre être que dans la mesure où nous sommes détendus, mais diriger le prana dans une partie du corps nous aide à le détendre et à le libérer. Encore faut-il un peu de foi pour croire que ce qui vous est proposé, cette possibilité de diriger consciemment le prana vers telle ou telle partie de votre organisme, correspond à une réalité. Mais ne vous concentrez pas uniquement sur l'expiration. Soyez les bienvenus à l'inspiration. J'accueille, j'accueille, j'accueille, j'accueille

... Si vous respirez consciemment, de nouvelles possibilités apparaissent. Vous avez la capacité d'agir sur les mouvements d'énergie en vous, simplement par la force de l'attention. Même mais diriger le prana dans une partie du corps nous aide à le détendre et à le libérer. Encore faut-il un peu de foi pour croire que ce qui vous est proposé, cette possibilité de diriger consciemment le prana vers telle ou telle partie de votre organisme, correspond à une réalité. Mais ne vous concentrez pas uniquement sur l'expiration. Soyez les bienvenus à l'inspiration. J'accueille, j'accueille, j'accueille, j'accueille ... Si vous respirez consciemment, de nouvelles possibilités apparaissent. Vous avez la capacité d'agir sur les mouvements d'énergie en vous, simplement par la force de l'attention. Même mais diriger le prana dans une partie du corps nous aide à le détendre et à le libérer. Encore faut-il un peu de foi pour croire que ce qui vous est proposé, cette possibilité de diriger consciemment le prana vers telle ou telle partie de votre organisme, correspond à une réalité. Mais ne vous concentrez pas uniquement sur l'expiration. Soyez les bienvenus à l'inspiration. J'accueille, j'accueille, j'accueille, j'accueille ... Si vous respirez consciemment, de nouvelles possibilités apparaissent. Vous avez la capacité d'agir sur les mouvements d'énergie en vous, simplement par la force de l'attention. Même Soy ez les bienvenus à l'inspiration. J'accueille, j'accueille, j'accueille, j'accueille ... Si vous respirez consciemment, de nouvelles possibilités apparaissent. Vous avez la capacité d'agir sur les mouvements d'énergie en vous, simplement par la force de l'attention. Même

pendant que vous suivez attentivement le mouvement de la respiration, prenez conscience des différentes fonctions en vous telles qu'elles apparaissent: tête au repos ou agitée, cœur lourd ou léger, et physiologiquement, augmentation de l'énergie ou de la fatigue.

Pranayama ne signifie pas seulement la maîtrise de la respiration mais le contrôle de la respiration subtile. Ce prana que nous dirigeons par la rigueur de l'attention vers telle ou telle partie du corps, nous le dirigeons aussi vers telle ou telle de nos fonctions. Par exemple, votre tête est vide, mais dans le mauvais sens du mot. Vous êtes intellectuellement fatigué. Imaginez qu'à chaque expiration le prana vient régénérer votre intelligence, que votre pensée lasse ressuscite. Par cette délicatesse de l'attention, vous pouvez supprimer l'énergie grossière d'une fonction et vous pouvez également donner une énergie subtile à cette fonction. Si vous vous sentez vidé physiquement, voire épuisé, distribuez le prana dans tout votre corps à chaque expiration, comme vous gonfleriez un ballon en y insufflant de l'air. On dit que quelqu'un a été gonflé. Mais toujours pratiquer dans le silence intérieur, la discrétion, patience, ouverture, jamais avec un esprit de conquête. Ce prana, vous ne pouvez que l'accueillir et l'accueillir avec gratitude. De la même manière, vous pouvez nourrir la fonction sexuelle avec du prana, non seulement pour retrouver une impulsion érotique mais parce que cette fonction est la fonction créatrice par excellence, la source de toute créativité.

Vous pouvez également, et surtout, diriger ce prana vers le cœur et donner plus de richesse à votre ressenti. Plus rien ne vous intéresse, vous êtes amer, déçu, dégoûté de tout? Inspirez paisiblement par les narines et, à l'expiration, dirigez le prana vers le cœur pour le raviver. Tout ce que vous demandez à ce cœur, c'est de ne pas refuser cette nourriture. Donc, vous buvez du prana non seulement une partie de votre organisme physique ou physiologique mais une fonction, celle du cœur, celle de ressentir et vous sentez votre cœur redevenir vivant, s'ouvrir à nouveau. La grande découverte des yogis est la possibilité de diriger le prana en nous-mêmes à travers la conscience. À chaque expiration, votre cœur renaît un peu plus, devient un peu plus vivant. La respiration est la vie elle-même. En inspirant consciemment, en accueillant avec

gratitude et en recueillant précieusement ce que l'inspiration vous donne, vous découvrirez que vous aspirez à une réalité encore plus fine que le prana, une réalité spirituelle. En sanskrit, atma signifie Soi, nom personnel et signifie également souffle. En grec, pneuma signifie autant souffle qu'esprit. La réalité spirituelle a toujours été assimilée à la respiration et est associée à la respiration physique. Par l'attention, vous pouvez spiritualiser toutes vos fonctions. Ce souffle de l'esprit imprègne votre corps, votre tête, votre sexe et votre cœur. Dans cet état d'esprit, la respiration devient une prière. Je n'accueille pas seulement l'oxygène et le prana, j'accueille Dieu lui-même. J'accueille la Paix, j'accueille la Lumière. "L'homme ne vit pas seulement de pain", a déclaré le Christ, et l'homme ne vit pas seulement d'oxygène. C'est entièrement une question d'état d'esprit et de vigilance. Par la respiration consciente, nous collaborons avec la vie qui nous soutient et nous soutient, nous nous régénérons. Nous devenons l'aide consciente du Créateur. Tout cela ne consiste pas à penser, c'est à ressentir, à le vivre. Ressentez-le, vivez-le, vérifiez qu'il est vrai; à votre tour, faites cette découverte; à son tour, profitez de cette vérité. Un dernier point. Il y a toujours eu deux obstacles à la méditation, l'un étant trop agité, l'autre étant trop endormi. Trop agité, c'est ce qu'on appelle en Inde "rajasique", trop somnolent "tamasique". Se sentir à la fois intensément éveillé et paisible, c'est être "satvique". Si l'une de vos tâches est tamasique, lourde, vous pouvez la nourrir avec une énergie fine. Si votre fonction est rajasique, agitée, vous pouvez l'apaiser en pranayama en la vidant de cette énergie grossière. En équilibrant les mouvements d'énergie, la respiration harmonise nos fonctions. Recevez le souffle comme une terre desséchée reçoit la pluie du ciel. Laissez cette pluie vous imprégner et vous fertiliser.

Lorsque vous inspirez consciemment, religieusement, c'est comme si les forces célestes descendaient sur vous, descendaient en vous. C'est la caractéristique de l'eau de toujours descendre, descendre, de la source dans les montagnes à la mer. Et cette pluie fertilisante, fertilisante, avec expiration vous pouvez la diriger surtout vers la racine de votre être, dans le hara. Là, petit à petit, on se sent au

contraire comme une chaleur, comme un feu. Face à l'eau, la flamme monte toujours, monte toujours vers le ciel. Le feu apporte chaleur et lumière. Jusqu'à l'électricité, les hommes ne connaissaient pas d'autre lumière que celle du soleil, et celle de la flamme, de la torche ou de la bougie. Si vous êtes vigilant, attentif, vous pouvez sentir cette chaleur et cette lumière se propager dans tout votre être et, aussi, nourrir, animer vos fonctions: un cœur chaleureux, une tête aux idées claires.

Respirez. Soyez pleinement inspiration avec inspiration, expirez pleinement avec expiration. L'expiration a deux aspects. L'une consiste à collecter le prana que nous avons inspiré. L'autre aspect est de lâcher prise, de partir, de se laisser vider. Ne te retiens pas. Ne vous garez pas. Accompagnez l'expiration, laissez l'air s'échapper, encouragez vos poumons à se vider.

La vie change constamment: perdre, trouver - mourir, naître. Non seulement je ne retiens rien, mais je ne me retiens même pas, je me donne, je me perds, j'expire, je meurs à chaque expiration. Ne vous inquiétez pas, la prochaine inspiration viendra jusqu'au dernier jour de cette existence. Abandonnez-vous complètement à chaque expiration, ne vous souvenez de rien, ni du passé, ni de vos idées, de vos opinions, de vos préférences, ni même de la conscience limitée à l'ego. Plus vous expirez à chaque expiration, je ne dis pas que plus vous vous videz mais plus vous vous laissez vide, plus l'inspiration sera riche, nourrissante. C'est un renouveau. Comme en prosternation, vous vous abaissez complètement et vous vous levez. C'est une nouvelle naissance. Lâchez tout ce qui est inutile, le dioxyde de carbone, les émotions négatives, les vieilles peurs. Et ne retenez pas ce que vous aimez. Acceptez de perdre et vous recevrez. Donnez, donnez ce qui a de la valeur, vous ne le perdrez pas. Ne vous accrochez à rien, ne vous accrochez à rien. Essayez de vivre ce lâcher prise à chaque expiration.

Si vous allez complètement avec l'expiration, vous serez renouvelé avec l'inspiration et vous découvrirez peu à peu ce qui est au-delà de l'expiration et de l'inspiration, ce qui ne se pose pas et ne meurt pas en vous. Laissez-vous fondre à chaque expiration comme la glace qui fond et redevient de l'eau. "Quiconque veut sauver sa vie la perdra", a déclaré Christ. Tous les maîtres l'ont dit. Videz-vous d'abord si vous voulez être rassasié. Si l'homme se vide, il est rempli de Dieu. Donnez-vous aussi de l'inspiration. Ouvrez-vous, laissez-vous pénétrer, bienvenue. Inspirez-vous, sentez-vous vous ouvrir à toute la vie, aux mauvaises nouvelles comme aux bonnes nouvelles, aux critiques quant aux compliments et pas seulement à la moitié de l'existence. Et vous verrez que vous pouvez vous ouvrir, que vous pouvez accueillir et que c'est la seule possibilité d'être vraiment vivant, sans peur et sans peur. Choisissez la non-protection. Les soufis disent que dans l'inspiration, vous vous ouvrez à Dieu, vous inspirez Dieu lui-même. Mais Dieu est toute la vie: santé et maladie, arrivée et départ, succès et échec. Plus d'opposition. Je peux tout inspirer parce que je peux tout expirer ... Et plus vous donnez tout à l'expiration et vous accueillez tous sur l'inspiration, plus vous vous sentez libre, libre de la peur, plus vous vous sentez enfin vivant. L'inspiration est aussi un don de soi. Je m'offre à ce qui me pénétrera: la vie, l'oxygène, le prana, le souffle de l'Esprit. Je m'offre à toute l'existence, ce que j'ai aimé jusqu'à présent, ce que je n'ai pas aimé jusqu'à présent. L'inspiration est un "AUM", l'expiration est un "AUM". Plus de résistance, plus de cupidité, allez au-delà des oppositions dans lesquelles vous luttez. Devenez de plus en plus total et de plus en plus vivant dans l'instant, constamment renouvelé. Je peux vivre complètement l'abandon de l'expiration. Laissez-vous renouveler. Ce n'est plus une mare stagnante mais une rivière qui ne cesse de couler, «l'eau blanche». La source de vie ne cesse de jaillir en nous et elle s'exprime d'abord, pour nous, par la respiration. Ce n'est pas nous qui respirons, c'est la Vie qui respire en nous et, en nous donnant la respiration, nous donnons à la Vie elle-même. Sans pensée inutile, sans romantisme mystique, sentez: "Je meurs à chaque expiration, je renaiss à chaque inspiration" ... Et la vie éternelle est ce jeu de naissance, de mort, de

mort, de naissance, fête de la nouveauté, célébration du renouveau. Moins vous vous protégez, moins vous refusez de vous ouvrir à l'inspiration, de vous abandonner à l'expiration, plus vous vous sentez confiant à l'intérieur, sans peur, car plus vous vous sentez vivant. La peur est toujours la peur d'être détruite et plus on s'abandonne, plus on se sent indestructible au cœur même de ce double mouvement.

Ce n'est pas seulement le corps qui est concerné, c'est la sensation, le cœur. Respirez religieusement. Fondez dans votre souffle. Ne mettez pas de distance entre la respiration et vous. Si vous devenez respiration, s'il n'y a que de la respiration, c'est déjà une expérience d'un premier état libre de l'ego. La respiration est le premier antidote de l'esprit. Si vous êtes votre souffle, vous êtes la Vie et la tête ne pense plus. Vous vous sentez de moins en moins comme matière et de plus en plus comme énergie. Adhérer à la respiration est la première étape pour adhérer à l'existence en soi.

L'esprit vous ferme. Il refuse, il se protège, il ne veut pas donner, il a peur de perdre, il se retient. Lâchez prise, lâchez prise de plus en plus et accueillez le nouveau à chaque inspiration. Dites «oui» à ce qui vient, «oui» à ce qui va arriver et vivez sans crainte. Une existence humaine commence par une première inspiration et se termine par une dernière expiration. Et la vraie vie, la seule vraie vie, est un OUI total et permanent à la naissance et à la mort. La vie est ce qui ne cesse de mourir, de naître, de mourir, de naître. Mais la vie est éternelle. Ressentez ce qui est petit, mesquin, étroit, ne pas s'ouvrir de tout votre être sur l'inspiration et ne pas vous abandonner de tout votre être à l'expiration. Respirer, c'est se donner, accueillir, se laisser remplir et tout abandonner. Et, physiologiquement et psychologiquement,

Nous menons des vies étouffantes parce que nous ne respirons pas vraiment. Nous ne respirons vraiment pas du point de vue du corps physique, ni du point de vue du corps subtil. Ce n'est plus les

poumons, c'est l'être tout entier qui devient inspiration et qui devient expiration, qui se renouvelle sans cesse.

Prenez bien conscience - une conscience qui n'est généralement pas là - de vous-même, dans votre état actuel, de ce que vous pouvez ressentir, sans rien demander d'autre pour l'avenir immédiat. C'est une augmentation de la conscience: je ressens et plus je ressens, moins je pense. Acceptez complètement tout là-bas, à tous les niveaux, et détendez-vous. La relaxation est le OUI du corps, c'est la non-peur, la non-protection et c'est une réconciliation avec la vie en général. Essayez de vous sentir complètement détendu, allez au-delà des peurs, des refus. Vous pouvez. Si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais que vous le pouvez. Inversez le mouvement défensif protecteur à fermeture automatique. Laissez le poids de votre présence descendre dans le bassin et le bas de l'abdomen.

Lorsque le centre de gravité de votre présence est à sa place, approfondissez l'attitude du OUI, de l'ouverture, de la détente générale et imaginez que toute la surface de votre être est perméable, n'est plus une barrière, une séparation, que l'air, le souffle, l'énergie subtile pénètre en vous avec l'inspiration par chaque pore de la peau et que l'air vicié vous échappe par chaque pore de la peau à l'expiration. Ne vous demandez pas si c'est possible ou non, essayez-le. Au début, ce n'est qu'une représentation: je sens que mon tout est perméable. Essayez que la surface de votre corps ne soit plus une séparation. Essayez de sentir que vous vous baignez dans un océan de prana, d'énergie subtile comme un poisson dans l'eau.

Détendez tout le visage et essayez de sentir que le visage est perméable. Détendez toute la surface du dos. Ne bloquez jamais le dos pour mieux ouvrir l'avant de la poitrine. Le dos doit être libre. Détendez votre dos, ne vous levez pas mal et respirez sur toute la surface de votre dos. Essayez de sentir le dos perméable. Ce n'est ni un mouvement de haut en bas, ni de bas en haut, c'est toute la

surface du dos qui s'ouvre, le prana pénètre en vous à travers toute la surface du dos.

Inspirez de la même manière depuis le bas du corps et les organes génitaux, en dehors de toute représentation érotique. Elle fait partie de notre être, associée à de nombreux éléments psychologiques, positifs ou négatifs. Pas de protection. Chaque partie de notre être a sa place dans notre totalité et peut être détendue, revigorée.

Portez une attention particulière au bas du dos, au sacrum, et imaginez que cette partie est perméable, comme si l'air pénétrait directement dans votre sacrum. Inspirez par le sacrum. Et surtout, au début de la pratique, revenez régulièrement au lâcher prise au fond du visage, dans les épaules, dans le haut du dos. Ces exercices nécessitent une finesse d'attention et il y a un risque que cette attention ramène la tension dans le haut du corps. Si votre attention s'affaiblit, si vous n'avez aucune sensation, aucune perception, s'il n'y a rien pour attirer votre attention, revenez au centrage dans le hara. Ce centrage est l'aspect actif de votre pratique car à l'expiration vous poussez le bas de l'abdomen vers le bas et vers l'avant, tout en gardant les épaules détendues. Lorsque vous sentez que, par cette approche plus active, vous avez trouvé une racine, revenez à cette ouverture, à cette respiration, sur toute la surface du corps ou à travers telle ou telle partie de celui-ci. Dans votre pratique, vous devez avoir la capacité d'adapter les exercices que vous faites aux besoins du moment, et jamais les exercices de relaxation ne mènent à des tensions quelque part. Et s'il y a de la douleur quelque part, dites "oui" de tout votre cœur.

Cette respiration à travers toute la surface de notre être est une mise en harmonie avec le tout, avec la Vie universelle. C'est la vague qui essaie de trouver l'océan. C'est le morceau de glace dans le lac qui fond et redevient lac sans que l'eau devenue glace ait disparu. Vous n'êtes plus coupé de l'environnement, cet océan de prana dans lequel vous vivez. Vous communiquez, vous communiquez, vous entrez en relation avec le tout, l'Univers dont nous sommes une cellule. Vous devenez plus grand, moins enfermé en vous-même,

moins replié sur vous-même, vous faites partie d'une immense réalité, vous êtes porté, soutenu par la Vie universelle, vous pouvez accueillir et lâcher prise à chaque inspiration et à chaque expiration. Votre être même est de recevoir et de donner.

La Vie est en vous, elle vous soutient et vous soutient, cette Vie qui s'exprime d'abord pour vous par la respiration incessante. Peu à peu, la matérialité du corps physique se fait moins sentir. L'emprisonnement sous une forme limitée et parfois douloureuse se dissipe, et la respiration vous donne un sentiment d'immensité, comme si votre inspiration venait des confins de l'univers et que votre expiration allait aux confins de l'univers. Vous vous sentez comme si vous étiez juste une énorme énergie. L'inspiration et l'expiration dépassent de loin la fonction physiologique. Votre respiration n'est qu'une petite partie de la respiration universelle.

Reviens à toi. Détendez toutes les tensions que vous pouvez détendre. Prenez conscience de vous, de votre état d'être, de votre état d'esprit. Suis-je pleinement heureux, reposant en moi-même, sans souci pour l'avenir? Rien ne me dérange, ni du passé, ni du futur? Est-ce que je ressens la plénitude, le contentement, la paix? En prenant conscience de ces vérités du moment, si vous acceptez pleinement ce qui est, vous vous en détachez déjà. Il est parfaitement normal que vous espériez la méditation et le silence intérieur pour un moment de paix, de plénitude, un moment de bonheur. Mais si ce moment heureux est tout simplement l'opposé d'un moment d'inquiétude, d'inquiétude, de peur, vous n'avez rien résolu. En méditation, ce point doit être assez clair. Vous ne pouvez pas simplement rechercher une sérénité qui serait un vol et qui essaierait de nier les difficultés de l'existence. Nous recherchons une paix qui transcende l'opposition ordinaire heureux-malheureux, qui intègre l'ensemble de la réalité. Ne fuyez pas l'aspect douloureux de l'existence. Ce que vous découvrirez est à un niveau plus profond que l'alternance: j'aime ou je n'aime pas.

Pas de méditation partielle basée sur l'exclusion: spiritualité contre le matérialisme, paix des profondeurs contre l'agitation du dehors. La méditation est une réconciliation avec la vie entière. Et seule cette réconciliation permet une transcendance, une transcendance. Je ne refuse rien, je regarde plus profondément en moi.

Avec cette attitude générale et fondamentale, respirer pendant la méditation peut vous aider beaucoup. Lorsque vous inspirez ou, du moins, lorsque l'inspiration est remplie, vous acceptez de vous ouvrir à tous les aspects de la réalité, de ne plus vivre dans la protection, la défense et le rejet. Et lorsque vous expirez, lorsque l'expiration se produit, vous ne retenez rien.

Vous ouvrez vos mains, vous donnez, vous offrez, vous vous laissez vider sans restriction. Sur l'inspiration, sentez que vous pouvez vous ouvrir, accueillez tout ce qui vous arrive car vous surmonterez ou transcenderez l'opposition bonne et mauvaise, heureuse et malheureuse. L'inspiration ne résiste à rien, ne refuse rien. Ouvrez avec tout votre être. Certes, nous accueillons l'oxygène, le prana et même le souffle du Saint-Esprit, mais vous êtes prêt à accueillir tous les aspects de la réalité. Rendez-vous perméable partout à l'inspiration, sans aucune défense, résistance, protection. Et en même temps, sentez sans crainte que vous puissiez accueillir, que vous ne serez pas détruit. Vous pouvez, comme le dit le tantrayana, digérer tous les poisons, tant que vous les absorbez consciemment, avec vigilance.

Essayez de ressentir cette attitude fondamentale d'ouverture et de protection à chaque inspiration. Que signifie la parole du Christ: si vous êtes frappé sur la joue, étirez l'autre? Je ne vis plus sur la défensive, en protection. Frappez, frappez, je n'ai pas peur, je peux accepter les coups. À chaque inspiration, soyez pleinement bienvenue. Imaginez que vous pouvez accueillir et lâcher prise, ne garder que de la nourriture et que toute expérience, même douloureuse, peut être transformée en nourriture pour votre croissance intérieure. Et à l'expiration, ressentez: je laisse le prana, la nourriture subtile se répandre dans tout mon corps et, en même

temps, je me vide, je me laisse vide. Dieu donne, Dieu reprend. J'offre tout équitablement, sans tricherie, et je m'offre à chaque expiration, comme si je ne gardais rien pour moi. C'est une attitude intérieure d'abandonner tout ce que l'on a et tout ce que l'on est. Une nouvelle inspiration vous est donnée. C'est une grande leçon. Offrez tout à l'expiration, tout votre être, et tout vous sera rendu sur inspiration. Mais ce qui vous est rendu n'est pas ce que vous avez perdu. Physiquement, vous avez expiré du dioxyde de carbone, vous respirez maintenant de l'oxygène. C'est un renouveau, et c'est la même chose au niveau spirituel. Recevoir, donner, accueillir, assimiler, éliminer, c'est le mouvement de la vie. Essayez de le vivre de tout votre être. L'existence dans l'ego, à travers l'esprit, consiste à se protéger pour éviter de recevoir tout ce qu'on n'aime pas et à se crispier pour garder tout ce qu'on a peur de perdre. Et dans cette attitude, nous sommes totalement perdants: jamais la sérénité, jamais la paix, jamais le repos, jamais la vraie relaxation, jamais le bonheur ici et maintenant nous échoueront. Les yogis considèrent la respiration comme un rituel et un sacrifice (yajna): non seulement pour offrir différentes substances dans le feu, pour tout offrir à l'expiration, pour s'offrir à l'inspiration, c'est alors nous qui devenons le feu dans lequel les offrandes sont jetées. A chaque inspiration, ressentez: je peux tout accueillir, je peux accueillir une critique, je peux accueillir de mauvaises nouvelles. Toujours ouvert, c'est toujours Dieu qui frappe à la porte. Et à l'expiration, desserrez vos mains. Ne soyez plus avare. Les psychologues ont confirmé que cette attitude gourmande peut conduire à la constipation: n'osant même pas remettre les excréments dans la nature, de peur de perdre quelque chose. À chaque respiration, acceptez que l'existence vous prenne ce que vous aimez, acceptez que l'existence puisse vous donner ce à quoi vous ne vous attendiez pas. Lâchez la souffrance, l'amertume, l'amertume. Donnez tout le poids du passé à chaque expiration,

Ne méditez jamais contre le mouvement de l'existence. Ne niez pas l'existence pour entrer dans le temple intérieur. Méditez dans l'acceptation, dans la communion, méditez dans le mouvement et,

du même coup, soyez vivant, constamment renouvelé et libre. La méditation ne peut pas être: je choisis le grand silence de l'immobilité contre les perturbations. Choisissez ce qui est en dessous de cette opposition, en dessous de cette contradiction, qui est à un autre niveau. Mais n'ayez pas peur de ce en quoi vous pouvez résister à cet abandon, à cette ouverture. Il se peut que, même si vous cherchez loyalement à tout accueillir dans l'inspiration et à tout donner à l'expiration, au lieu d'être de plus en plus détendu, vous pouvez vous rendre compte que de nouvelles tensions s'affirment ici et là dans votre corps. . Une partie de vous a peur, résiste. Acceptez et essayez tranquillement de convaincre, d'apprivoiser ces tensions. Ne vous fâchez pas de vous sentir tendu. Convincez-les que vous cherchez votre vrai bien, celui qui ne vacillera plus jamais. Convincez-les que vous pourrez vivre sans crainte, sans crainte pour l'avenir, libre du passé. Vous ne savez pas ce que vous perdez dans l'attitude de protection et de refus de lâcher prise. Et si vous saviez ce qui vous attendait, vous ne feriez qu'ouvrir et lâcher prise. Laissez la vie grandir en vous, la vie abondante comme le dit l'Évangile. En refusant d'accepter ce qui ne vous convient pas, vous atrophiez votre existence. En vous accrochant à ce que vous avez peur de perdre, vous atrophiez votre existence.

Respirez pleinement, vivez pleinement. Laissez le souffle respirer en vous et laissez la joie vivre en vous. Et que ta joie demeure.